

PIŁKA RĘCZNA

TECHNIKA I TAKTYKA



Wojciech Nowiński



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wojciech Nowiński

PIŁKA RĘCZNA
TECHNIKA I TAKTYKA

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



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Recenzent: dr hab. prof. AWF Henryk Norkowski

Projekt graficzny: Tomasz Popowicz

Projekt okładki: Jakub Gucma

© Copyright by Związek Piłki Ręcznej w Polsce,
Warszawa 2010

ISBN 978-83-928221-6-5

Skład komputerowy i druk:
Centrum Poligrafii Sp. z o.o.
02-232 Warszawa
ul. Łopuszańska 53
www.jakubiccy.pl

Spis treści

Wstęp	5
„Szybkość” w piłce ręcznej.....	5
Aktualne ujęcie zagadnienia	5
Skróty i symbole graficzne, terminologia związana z boiskiem i grą.....	9
1. Trening	13
1.1. Formy treningu.....	13
1.2. Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego – „rozgrzewka” ..	13
1.3. Ćwiczenia stabilizacyjne	14
1.4. Indywidualizacja treningu	14
2. Wyzkolenie indywidualne	15
2.1 Technika chwytów i podań.....	15
2.2 Technika zwodów	18
2.3 Obrona – generalne zasady postępowania w nauczaniu	26
2.4 Atak szybki	30
3. Zespołowa organizacja gry	33
3.1 Obrona	33
3.2. Atak szybki – wznowienie.....	60
3.3 Atak pozycyjny.....	80
4. Zasady prowadzenia meczu	107
Zakończenie	119
Piśmiennictwo	120

Wstęp

„Szybkość” w piłce ręcznej

Aktualne ujęcie zagadnienia

Wszystkie aktualne obserwacje meczów na wysokim poziomie, jak również przeprowadzane analizy i statystyki niezaprzeczalnie potwierdzają fakt, że gra w piłkę ręczną staje się z roku na rok, co raz szybsza. Na kolejnych następujących po sobie najważniejszych imprezach rangi światowej i europejskiej stale wzrasta średnia zdobytych bramek i wzrasta również średnia ilość przeprowadzonych ataków, co jest równoznaczne ze skróceniem czasu ich trwania. Tendencja do prowadzenia co raz szybszej gry jest tak jednoznaczna, że nie należy spodziewać się jakichkolwiek zmian zwalniających grę, wprost przeciwnie, trzeba przewidywać stałe jej przyspieszanie.

Na to, że piłka ręczna staje się co raz szybsza wpływa równocześnie wiele czynników. Dotyczą one wszystkich elementów komponujących całość gry. Aby uzmysłowić sobie jak szeroki jest zakres zagadnienia, poprzedzając ich szczegółową analizę, należy je wszystkie wymienić.

Na stały wzrost szybkości gry wpływają zmiany, które dokonują się w:

- przepisach,
 - o wznowienie,
 - o gra pasywna,
 - o rzut od bramki,
- technice
 - o szybkość realizacji elementów technicznych
 - o stałe zmniejszanie się czasu gry (kontaktu) z piłką przez pojedynczego zawodnika
 - o brak kozła
 - o siła podań
 - o praca nóg
 - o przyjęcie piłki w zwodzie
- taktyce
 - o aktywne obrony
 - o wymuszenie strat
 - o wymuszenie gry pasywnej przez przerywanie akcji
 - o atak szybki – ZAWSZE
 - o wznowienie – ZAWSZE

- o utrzymanie szybkości gry w sytuacji 6 na 6 (3 tempo ataku szybkiego)
- o brak fazy przygotowawczej i skrócenie akcji w ataku pozycyjnym (4 – 6 podań przed zakończeniem)
- komponentach decyzyjnych (w ataku i obronie),
 - o percepcja (postrzeganie)
 - o ocena sytuacji
 - o antycypacja
 - o szybkość decyzji
 - o szybkość reakcji
- przygotowania szybkościowo-wytrzymałościowego.

Zmiany w przepisach gry

Wznowienie

Zmiana przepisów dotyczących szybkiego wznowienia gry umożliwiła zespołom wykorzystanie tego elementu gry jako części nowoczesnej taktyki zespołowej.

Wiele zespołów wprowadziło regularne próby szybkiego wznowienia po każdej utraconej bramce.

Istnieją różne rozwiązania taktyczne, polegające na szybkim wznowieniu z udziałem 2 – 3 zawodników lub wznowienia z udziałem wszystkich graczy.

W zespołach na najwyższym poziomie połączono te dwa rozwiązania i szybkie wznowienie inicjowane jest w I tempo przez 2 – 3 zawodników i kontynuowane w wypadku niepowodzenia z udziałem wszystkich zawodników zespołu. Oczywiście działanie takie wymaga dokładnych założeń i organizacji gry.

Gra pasywna

Drugim przepisem zdecydowanie przyspieszającym grę jest co raz szybciej i zdecydowanie sygnalizowana gra pasywna. Zespoły w związku z tym zmuszone są do konstrukcji krótszych akcji w ataku pozycyjnym, co zdecydowanie wpływa na szybkość gry.

Rzut od bramki.

Na przyspieszenie gry wpływa również przepis pozwalający bramkarzowi wznąć grę z dowolnego miejsca w polu bramkowym,

w sytuacji, kiedy nastąpiło przekroczenie linii pola bramkowego.

Rozwój techniki indywidualnej

Szybkość realizacji elementów technicznych, stałe zmniejszanie się czasu gry (kontaktu) z piłką przez pojedynczego zawodnika, brak kozła, siła podań, praca nóg, przyjęcie piłki w zwodzie. Wszystkie wyżej wymienione elementy techniczne wpływa-

ją na stałe przyspieszenie rytmu gry. Wykonywane one są z roku na rok co raz szybciej. Umożliwia to co raz lepsze wyszkolenie techniczne zawodników. Najlepszą ilustracją zmian przyspieszających grę jest ilość kroków wykonywanych przez zawodnika z piłką. Sięgając pamięcią wstecz, możemy przypomnieć sobie graczy swobodnie wykonujących z piłką trzy kroki przed oddaniem rzutu, później co raz częściej gracze zmuszeni byli do zredukowania liczby kroków do jednego. Aktualnie widzimy już zawodników na najwyższym poziomie przyjmujących piłkę w fazie odbicia, tzn. że nie wykonują już żadnego kroku z piłką.

Podobnie wygląda kwestia stale rosnącej siły podań lub szybkości w sytuacji minięcia 1x1.

Zmiany w taktyce gry

Aktywne obrony, wymuszenie strat, wymuszenie gry pasywnej przez przerwanie akcji, inicjacja wznowienia lub ataku szybkiego za każdym razem w sytuacji wejścia w posiadanie piłki, utrzymanie szybkości gry w sytuacji 6 na 6 (3 tempo ataku szybkiego), skrócenie maksymalne ataku pozycyjnego (4 – 6 podań przed zakończeniem akcji).

Wyżej wymienione elementy gry są stale modyfikowane w kierunku szybkości działania. Aktywne obrony wprowadzane są w wielu krajach jako obowiązkowe, w kategoriach młodzieżowych. Powodują one wzrost aktywności graczy i poprzez swoje ustawienie ułatwiają start do wznowienia lub ataku szybkiego. Równocześnie najlepszy przykład dają czołowe reprezentacje męskie świata jak Francja – grająca agresywną strefą 5:1 lub Chorwacja – stale stosująca ustawienie 3:2:1.

Szybkie przeprowadzenie piłki pod bramkę przeciwnika i rytm akcji zainicjowanej dynamicznie jest co raz częściej utrzymywany w ataku pozycyjnym. Powoduje to znaczne skrócenie czasu jego trwania.

Komponenty decyzyjne w ataku i obronie

- Percepcja pozycji piłki, partnera, przeciwnika, czasu, przestrzeni
- Ocena sytuacji
- Antycypacja
- Szybkość decyzji
- Szybkość reakcji

O przydatności do gry zawodnika świadczy jakość jego decyzji na boisku, a o jego klasie szybkość z jaką je podejmuje.

Stale wzrastające tempo gry wymusza u zawodników konieczność co raz szybszego podejmowania decyzji na boisku. Zadaniem trenerów jest, w związku z tym, umożliwienie zawodnikom na treningu doskonalenia umiejętności decyzyjnych.

Jest to niestety ważny, a często, nie zawsze należycie akcentowany element wyszkolenia graczy.

W procesie szkolenia w piłce ręcznej powinniśmy zapewnić zawodnikom proces złożony z kolejnych etapów:

- poznanie,
- zrozumienie,
- umiejętność zebrania informacji,
- dokonanie wyboru.

Istnieją zawodnicy, naturalnie obdarzeni umiejętnością szybkiego i prawidłowego podejmowania decyzji. Widać to już na wstępnym etapie szkolenia. Często jednak należy ten element wypracować, tworząc na treningach sytuacje, w których zawodnik musi podejmować decyzje. Podobne sytuacje pojawiają się później w czasie zawodów i prawidłowe ich podejmowanie będzie zdecydowanie ułatwione.

Na szybkość podejmowania decyzji wpływają następujące czynniki:

- koordynacja ruchowa,
- technika indywidualna (kontrola piłki),
- indywidualne umiejętności taktyczne,
- zaplanowana organizacja zespołowa gry,
- umiejętność radzenia sobie z sytuacją stresową.

Przygotowanie szybkościowo-wytrzymałościowe

Zawsze w piłce ręcznej byli zawodnicy biegający bardzo szybko. Byli też gracze wytrzymujący fizycznie całe spotkanie. Aktualnie poprzez odpowiedni trening należy przygotować zawodników do umiejętności powtórzenia wielokrotnie szybkiego przebiegnięcia krótkich odcinków (atak szybki – powrót do obrony – kontratak...) bez oznak zmęczenia, negatywnie wpływającego na technikę i taktykę gry.

Biegowy trening interwałowy

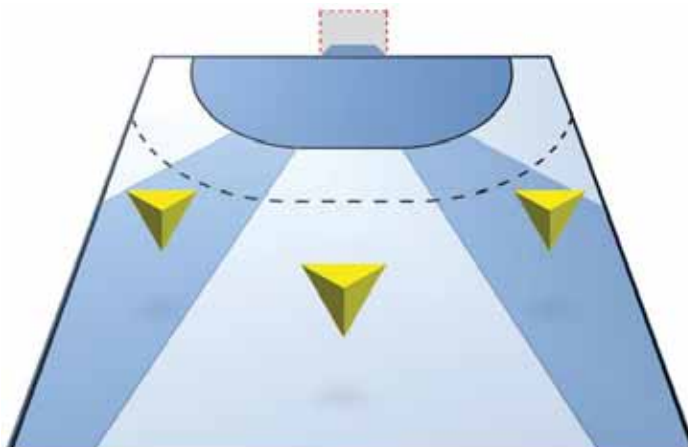
Ta metoda treningu jest niezbędna, aby przygotować zawodników do obciążeń jakie aktualnie występują w meczu piłki ręcznej.

Szybkość – przyszłość w piłce ręcznej, dlatego, że w piłkę ręczną gra się coraz szybciej, ta tendencja jest nieodwracalna i w kolejnych latach rytm gry będzie stale wzrastał.

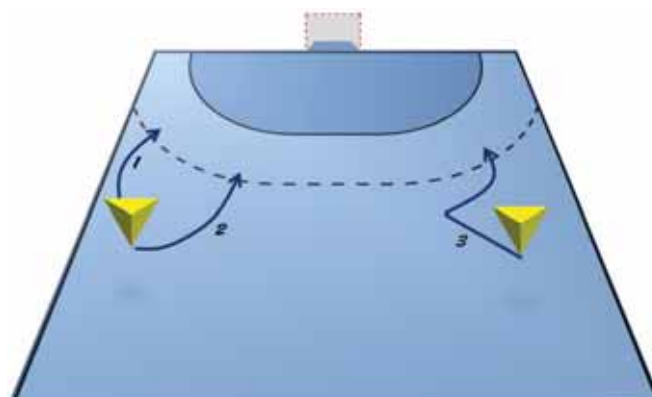
Skróty i symbole graficzne, terminologia związana z boiskiem i grą

Atak pozycyjny

Pasy działania



Kierunki ataku



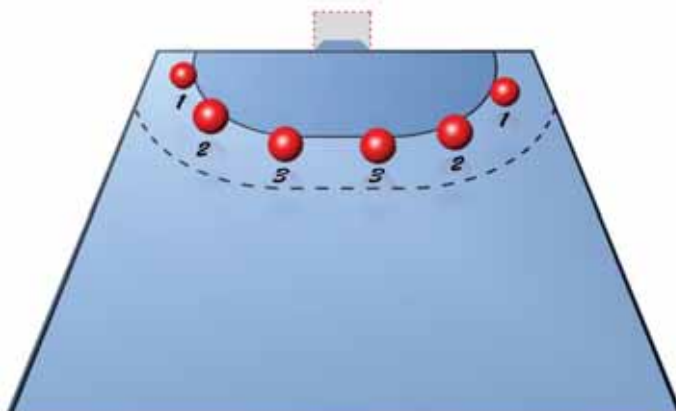
1. Na zewnątrz.
2. Do środka.
3. Ze zmianą kierunku.

Obrona – pozycje zawodników

Wedle nazewnictwa obowiązującego dotychczas w Polsce miejsca zajmowane przez poszczególnych obrońców oznaczone są cyframi od 1 do 6.

Od kilku lat na międzynarodowych konferencjach trenerów organizowanych przez IHF i EHF, jak również w wielu publikacjach zaczęto używać następującego nazewnictwa.

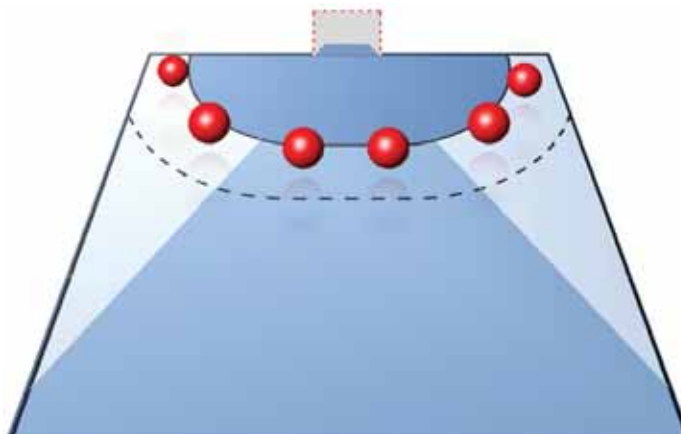
Pozycje zawodników w ustawieniach obrony określamy:



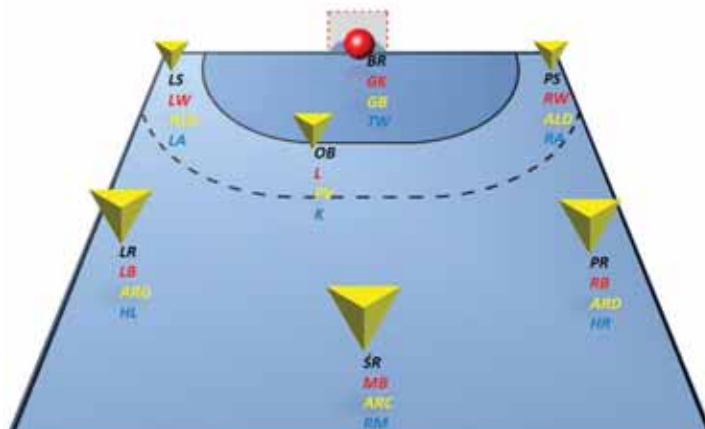
- obrońca skrajny – numer 1,
- obrońca boczny – numer 2,
- obrońca centralny – numer 3.

Podobne nazewnictwo stosuje się po obu stronach boiska określając pozycje przez „prawy” lub „lewy”. Zawodnik lub zawodnicy grający dalej od linii pola bramkowego określani są jako obrońcy wysunięci (centralny lub boczni).

Sektor centralny i sektory zewnętrzne



Nazwy pozycji w ataku w językach polskim, angielskim, francuskim i niemieckim



BR – Bramkarz	GK – Goalkeeper	GB – Gardien de but	TW – Torwart
LS – Lewy skrzydłowy	LW – Left wing	ALG – Ailier – gauche	LA – Links Aussen
LR – Lewy rozgrywający	LB – Left backcourt	ARG – Arriere – gauche	HL – Halb Links
ŚR – Środkowy rozgrywający	MB – Middle backcourt	ARC – Arriere – central	RM – Rückraum Mitte
OB – Obrotowy	L – Line	PV – Pivot	KM – Kreisläufer/ Kreis Mitte
PR – Prawy rozgrywający	RB – Right backcourt	ARD – Arriere – droit	HR – Halb Rechts
PS – Prawy skrzydłowy	RW – Right wing	ALD – Ailier – droit	RA – Rechts Aussen

1. Trening

1.1. Formy treningu

W treningu możemy stosować różne formy:

- forma zabawowa – ćwiczenia, w których występuje współzawodnictwo, szczególnie wskazana w grupach początkujących,
- forma ścisła – techniczne i taktyczne elementy ćwiczone bez udziału przeciwnika,
- forma fragmentów gry – występuje przeciwnik
- gra uproszczona – nie zwracamy uwagi na niektóre przepisy gry przy słabym zaawansowaniu technicznym grających,
- gra szkolna – zespół ma wykonywać określone zadania, możliwa ingerencja trenera, jak również adaptacja przepisów gry,
- gra właściwa – gra według zasad wymaganych w zawodach oficjalnych.

Forma fragmentów gry w założeniu powinna być podstawową formą pracy treningowej.

Ograniczenie do niezbędnego minimum pracy w formie ścisłej (bez przeciwnika).

Głównym zadaniem w szkoleniu powinno być nauczenie zawodników gry w piłkę ręczną, a nie tylko poprawnego wykonywania elementów technicznych.

Umiejętność gry, to umiejętność szybkiego podejmowania prawidłowych decyzji i ich realizacji na boisku w zależności od:

- pozycji piłki,
- pozycji przeciwnika,
- pozycji partnera,
- czasu na przeprowadzenie akcji,
- przestrzeni, którą dysponuje.

Szybkość i prawidłowość podejmowanych decyzji przez zawodników są głównym czynnikiem decydującym o ich poziomie sportowym i przydatności w grze.

1.2. Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego – „rozgrzewka”

„Rozgrzewka” powinna składać się z dwóch części:

część wszechstronnie przygotowująca organizm do wysiłku fizycznego,

część przygotowująca organizm do działań charakterystycznych w części głównej treningu.

Np.: ćwiczenia poruszania się, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia zderzeń i kontaktu z przeciwnikiem, powinny wystąpić w drugiej części „rozgrzewki” przed treningiem obrony.

Należy planować maksymalną ilość ćwiczeń w „rozgrzewce” z piłkami.

Trzeba również pamiętać o urozmaiceniu tej części treningu przez wprowadzanie formy zabawowej.

1.3. Ćwiczenia stabilizacyjne

Aktualnie stanowią one element niezbędny w przygotowaniu zawodników do zwiększonych obciążeń mięśni, więzadeł i stawów występujących w co raz szybszej grze w piłkę ręczną.

1.4. Indywidualizacja treningu

Podczas zajęć treningowych należy wprowadzać jak najczęściej indywidualizację zadań zawodników. Warunkować ją musi pozycja w grze na boisku, warunki fizyczne, zdolności motoryczne.

2. Wyszkolenie indywidualne

2.1 Technika chwytów i podań

Element ćwiczeń techniki indywidualnej w założeniu powinien wystąpić na każdym zajęciach treningowych.

Ćwiczymy zawsze w ruchu.

Przy ćwiczeniu techniki indywidualnej konieczna jest natychmiastowa ingerencja i korekta przez trenera jeżeli któryś z elementów wykonywany jest nieprawidłowo.

Przy ćwiczeniu podań i chwytów niesłychanie istotna jest duża liczba powtórzeń.

Ułożenie nóg, tułowia i ręki:

- noga przeciwna do ręki rzutowej wysunięta do przodu i lekko skręcona do wewnątrz,
- mocne oparcie śródstopia na podłożu,
- rotacja tułowia,
- ręka z piłką odwiedzona daleko do tyłu,
 - o piłka trzymana w palcach, dłoń lekko skręcona na zewnątrz,
 - o łokieć powyżej linii barków,
 - o kąt pomiędzy ramieniem i przedramieniem rozwarty,
- podanie zakończone pełnym ruchem ręki do wyprostowania (nadgarstek w dół),
- ręka przeciwna lekko ugięta, uniesiona do wysokości barku.

Ćwiczenia

Proponowany zestaw ćwiczeń oparty jest na przykładach demonstrowanych przez trenerów duńskich na Międzynarodowej Konferencji IHF 2009 w Tunezji.

Należy dodać, że według opinii światowej Dania jest krajem, który najlepiej szkoli młodzież w tym elemencie gry.

Ćwiczenia chwytów i podań

1. W dwójkach w ustawieniu na wprost siebie podania jedną piłką w ruchu.
 - Należy zwracać uwagę na:
 - o postawienie nogi przed podaniem,
 - o ułożenie ręki w górze,
 - o moment zatrzymania przed wykonaniem podania,
 - o pracę całego tułowia w momencie podania, a nie tylko ręki.
2. Jak wyżej, ale przed podaniem zawodnik wykonuje pełny zamach ręką z piłką (tak jak przy rzucie – pełne, bardzo szybkie krążenie ręki z piłką) stojąc na nodze przeciwnej do ręki. Druga noga uniesiona, kolano odwiedzone w bok.
 - Należy zwracać uwagę na:
 - o utrzymanie równowagi w momencie wykonywania zamachu piłką,
 - o pełny zakres ruchu ręki przy zamachu,
 - o szybkość zamachu i odwiedzenia ręki przed podaniem.
3. Zawodnicy ustawienie bokiem do siebie skierowani twarzą w przeciwną stronę. Odległość 5 – 6m. Gracz z piłką wykonuje atak bramki (3 kroki), a następnie podaje do partnera, który musi przyjąć piłkę w ruchu. Podający natychmiast po podaniu zawraca i wykonuje to samo w przeciwną stronę.
 - Należy zwracać uwagę na:
 - o siłę i precyzję podania,
 - o przyjęcie i podanie piłki w ruchu,
 - o prawidłowe ułożenie nóg i tułowia w momencie podania (zawsze noga przeciwna z przodu, mocno na śródstopiu),
 - o bark przeciwny skierowany do bramki,
4. Jak wyżej, ale podanie z wyskoku.
5. Zawodnicy ustawieni twarzą do bramki w odległości od siebie 6 – 8m. Jeden cofnięty 4 – 5m. Cofnięty zawodnik rusza bez piłki wzdłuż linii bocznej. Otrzymuje podanie i kontynuując atak oddaje do podającego. Wycofuje się wzdłuż linii bocznej! Startuje do środka, zmieniając kierunek ataku, otrzymuje piłkę i ponownie oddaje do podającego.

Ćwiczenie wykonujemy najpierw wolno, zwracając uwagę na technikę, a dopiero następnie zwiększamy szybkość działania.

- Należy zwrócić uwagę na:
 - o start bez piłki,
 - o prawidłowy kierunek ataku – wyraźnie na zewnątrz i do środka,
 - o prawidłowe ułożenie rąk, nóg i tułowia w momencie podania,
 - o wycofanie wzdłuż linii.
- 6. Jak wyżej, tylko podanie z wyskoku.
- 7. Ustawienie jak wyżej. Rusza z piłką gracz wykonujący atak bramki. Pierwszy atak wzdłuż linii bocznej, podanie, wycofanie się, start do środka boiska, otrzymanie piłki, drugi atak bramki i kolejne podanie.
 - Należy zwrócić uwagę na:
 - o tempo ćwiczenia,
 - o atak, podanie i wycofanie muszą być wykonane z pełną szybkością,
 - o konieczna korekta przez trenera błędów technicznych wynikających z szybkości działania.

Prowadzenie piłki

- Chwyt piłki w ruchu.
- Ułożenie tułowia umożliwiające obserwację partnera, przeciwnika i bramki przeciwnika.
- Maksymalne skrócenie czasu posiadania piłki.
- Wszystkie podania wykonane powinny być po pełnym odwiedzeniu ręki (zakaz podań z nadgarstka).
- Zróżnicowane ustawienie prowadzących piłkę (należy zdecydowanie unikać prowadzenia piłki przez zawodników ustawionych w 1 linii).
- Wraz ze wzrostem umiejętności technicznych należy wprowadzać ćwiczenia prowadzenia piłki, w których każdy zawodnik ma piłkę (w dwójkach – 2 piłki, w trójkach – 3 piłki).

2.2 Technika zwodów

Jeżeli obrońca wytracił równowagę na skutek działań atakującego z piłką, to wtedy możemy powiedzieć, że to był dobry zwód.

Zwody piłką

Zwód zamierzonym podaniem

Od początku nauczania podań należy wprowadzać naukę zwodów piłką poprzedzających podanie.

W trakcie ćwiczenia podań wprowadzamy obowiązek poprzedzenia go każdorazowo wykonaniem zwodu zamierzonym podaniem. Zwód podaniem powinien być wykonany z pełnym wymachem ręki (piłka na wysokości barku), jak również ruchem sygnalizującym podanie z nadgarstka.

Wykonanie zwodu powinno oczywiście być szybkie i sugestywne, jak również połączone z odpowiednią pracą nóg (wykrok w kierunku zamierzonego podania).

Zwód zamierzonym rzutem (z podłoża i z wysoku)

W momencie, kiedy zawodnicy w dostatecznym stopniu opanowali technikę rzutu z wysoku i z podłoża (np. po przeskoku) należy wprowadzać naukę umiejętności wykorzystania techniki wykonania rzutów jako zwodu zamierzonym rzutem.

Konieczna jest pełna sugestywność ruchu, jak również **zachowanie odpowiedniej odległości od obrońcy** przy wykonywaniu zwodu. Odległość ta powinna pozwolić atakującemu na kontynuację ruchu w kierunku bramki po wykonaniu zwodu.

Równocześnie odległość od obrońcy nie może być za duża, atakujący swoim ruchem musi koniecznie spowodować reakcję przeciwnika.

Zwody ciałem z piłką

W nowoczesnej piłce ręcznej praktycznie wyeliminować należy wszystkie zwody wykonywane po naskoku na obie nogi (na obrońcę).

Podstawowym zwodem ciałem z piłką jest **zwód przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę**.

Zmiana kierunku następuje po ataku pomiędzy obrońców, w momencie kiedy obrońca wykonał ruch w kierunku atakującego z piłką.

Wraz z rozwojem umiejętności należy wprowadzać **nauczanie i doskonalenie innych zwodów** np.:

- z przełożeniem ręki – często aktualnie stosowany na poziomie juniorów przez graczy czołowych drużyn Europy,
- podwójny,
- z obrotem,
- tyłem.

Zwody bez piłki

Podobnie jak w sytuacji zwodów z piłką podstawowym zwodem bez piłki jest zwód przez zmianę kierunku ruchu.

Proponowane ćwiczenia

1. Z piłką w ręku dwa przeskoki w przód na prawej nodze i szybki przeskok w bok w skos na nogę lewą, z przeniesieniem ciężaru ciała i wychyleniem w kierunku ruchu (to samo w przeciwną stronę).
2. Po przeskoku w przód na lewej nodze szybki przeskok w bok na nogę prawą i powrót na nogę lewą z przeniesieniem ciężaru ciała i wychyleniem w kierunku ruchu.
3. Zmiana kierunku z piłką w ręku (ruch w kierunku bramki) na tyczkach. Atak w kierunku jednej tyczki i minięcie drugiej. Tyczki ustawione na linii przerywanej w odległości 1m od siebie. Zmiana kierunku w obie strony.
4. Zwód przez zmianę kierunku. Obrońca z rękoma za plecami broni przestrzeni pomiędzy dwoma tyczkami ustawionymi w odległości 3m.
5. Obrońca ustawiony na środku pomiędzy tyczkami (3m) startuje i dotyka dowolnej z nich. Atakujący z piłką rusza w kierunku przeciwnej tyczki. Obrońca szybko wraca starając się powstrzymać atakującego. Wykorzystując ruch obrońcy atakujący zmienia kierunek i mija 1x1.

Indywidualizacja treningu na pozycjach w ataku

W momencie, kiedy mamy już za sobą okres początkowy, w którym zawodnicy grali na różnych pozycjach, musimy przejść do uporządkowania gry. Konkretni gracze muszą występować na boisku na ściśle określonych pozycjach. Uwarunkowane one będą warunkami fizycznymi, psychomotoryką, techniką indywidualną.

Jeżeli już określimy zawodnikowi jego pozycję na boisku, powinien on cały czas doskonalić swoje umiejętności na tej jednej, ściśle określonej pozycji. Pozwolić to powinno na maksymalny rozwój gracza i osiągnięcie najwyższego poziomu specjalizacji.

Błędem jest częste przenoszenie zawodników z jednej pozycji na drugą. Zdobędą oni pewne umiejętności w grze na różnych pozycjach, ale na żadnej nie osiągną wymaganej do mistrzostwa, perfekcji.

Szybkość działania zdecydowanie wzrasta przez długi trening i grę na określonej pozycji pozwalające zawodnikowi na opanowanie prawidłowych nawyków, które wykonywane w zależności od zmieniającej się sytuacji na boisku.

Specjalizacja w grze na poszczególnych pozycjach na boisku (skrzydłowi, obrotni, boczni i środkowy rozgrywający) powoduje, że muszą oni ćwiczyć inne, często różniące się od siebie elementy gry.

Indywidualizacja treningu w zależności od zadań na boisku staje się niezbędna.

Potwierdza to **zestawienie podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych** niezbędnych w grze na poszczególnych pozycjach.

Boczny rozgrywający – wymagane umiejętności indywidualne

1. Chwyty i podania przy poruszaniu się w różnych kierunkach:
 - z podłoża,
 - w wysoku (do ŚR, do przeciwnego rozgrywającego, do przeciwnego skrzydłowego, do „swojego” skrzydłowego),
 - w kontakcie z obrońcą!
2. Przyjęcie piłki w ruchu w kierunku bramki.
3. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - prostopadły,
 - wiązący – na zewnątrz i do środka,
 - ze zmianą kierunku,
 - po łuku,
 - ponowienie ataku ze zmianą kierunku po kontakcie z obrońcą („zejście z obrońcy”).
4. Rzuty z podłoża:
 - szybki, pomiędzy obrońcami,
 - zza obrońcy.
5. Rzuty z wysoku (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w przód bez obrońcy,
 - w górę – nad blokiem obrońcy,

- w bok – obok bloku obrońcy,
 - z padem.
6. Minięcie przeciwnika w sytuacji 1x1:
 - do środka boiska,
 - na zewnątrz.
 7. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegu.

Boczny rozgrywający powinien potrafić współdziałać na boisku:

- ze środkowym rozgrywającym,
- ze skrzydłowym (po swojej stronie),
- z obrotowym,
- z drugim bocznym rozgrywającym,
- z przeciwnym skrzydłowym.

Zasady ustawienia (pozycji) bocznego rozgrywającego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. Podstawową zasadą jest uzyskanie przewagi ustawienia nad obrońcą. Polega ona np. na zajęciu bez piłki pozycji pomiędzy 2 a 3 obrońcą w sytuacji ataku skrzydłowego do środka z piłką (przewaga ustawienia nad „swoim” 2-im obrońcą),
2. lub zajęciu bez piłki pozycji pomiędzy 1 a 2 obrońcą (bliżej linii bocznej), w sytuacji kiedy środkowy rozgrywający z piłką atakuje w jego kierunku (przewaga ustawienia nad „swoim” 2-im obrońcą).
3. Boczny rozgrywający musi utrzymać równocześnie odpowiednią odległość od obrońców, aby umożliwić podanie od partnerów.

Środkowy rozgrywający – wymagane umiejętności indywidualne

1. Chwyty i podania przy poruszaniu się w różnych kierunkach:
 - z podłoża,
 - z wysokoku,
 - w kontakcie z obrońcą – prawą i lewą ręką.
2. Zachowanie odległości od obrońcy przy obronach wysuniętych.

3. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - wiążący w prawo i w lewo – element bardzo ważny!,
 - ze zmianą kierunku,
 - po minięciu 1x1 (zwód) wysuniętego obrońcy.
4. Rzuty z podłoża:
 - szybki, pomiędzy obrońcami,
 - zza obrońcy.
5. Rzuty z wysokości (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w przód bez obrońcy,
 - w górę – nad blokiem obrońcy,
 - w bok – obok bloku obrońcy,
 - z padem.
6. Minięcie przeciwnika w sytuacji 1x1:
 - w obu kierunkach.
7. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegu.

Środkowy rozgrywający powinien współdziałać na boisku:

- z bocznymi rozgrywającymi,
- z obrotowym,
- ze skrzydłowymi.

Zasady ustawienia (pozycji) środkowego rozgrywającego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. Środkowy rozgrywający powinien bez piłki stale starać się zająć pozycję pomiędzy obrońcami (lub poza centralnym sektorem działania wysuniętego obrońcy) – uzyskanie przewagi ustawienia.
2. Pozycja środkowego rozgrywającego zmienia się w zależności od kierunku ataku bocznych rozgrywających.
3. Środkowy rozgrywający powinien utrzymać odpowiednią odległość od obrońców, żeby umożliwić podanie partnerom (dotyczy to w szczególności sytuacji, kiedy obrońca wysunięty jest bardzo daleko od linii 6m).

Skrzydłowy – wymagane umiejętności indywidualne

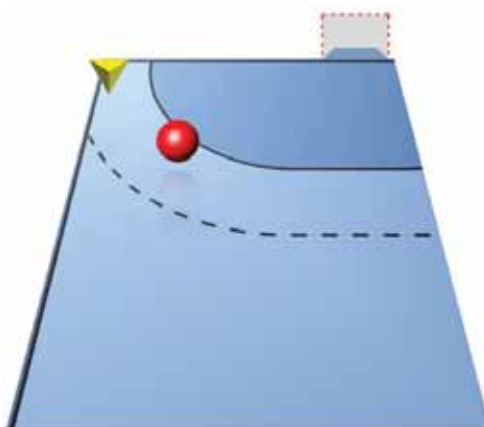
1. Chwyty i podania:
 - na ograniczonej przestrzeni,
 - w kontakcie z obrońcą,
 - w wyskoku nad polem bramkowym,
 - w ataku szybkim chwyt piłki jedną ręką niedokładnie podanej piłki.
2. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - wiążący,
 - ze zmianą kierunku – do środka i na zewnątrz,
 - po łuku.
3. Rzuty z wyskoku (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w I i II tempo (poprzedzone zwodem),
 - nad polem bramkowym,
 - z padem – rotacja tułowia i upadek na bok z następującym po nim przetoczeniem na plecy,
 - po wybiegnięciu przed obrońców.
4. Minięcie 1x1:
 - do środka,
 - na zewnątrz.
5. Uwolnienie się od krycia obrońcy umożliwiające chwyt piłki.
6. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegu.
7. Start do ataku szybkiego:
 - chwyt przy maksymalnej szybkości biegowej.

Skrzydłowy powinien potrafić współdziałać:

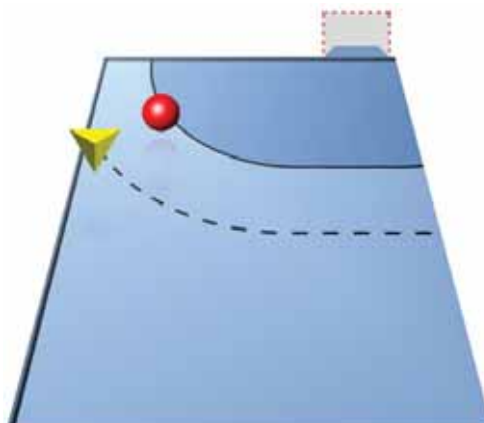
- z bocznym rozgrywającym (po zwojej stronie),
- z obrotowym,
- ze środkowym rozgrywającym,
- z przeciwnym skrzydłowym,
- z przeciwnym rozgrywającym.

Zasady ustawienia (pozycji) skrzydłowego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

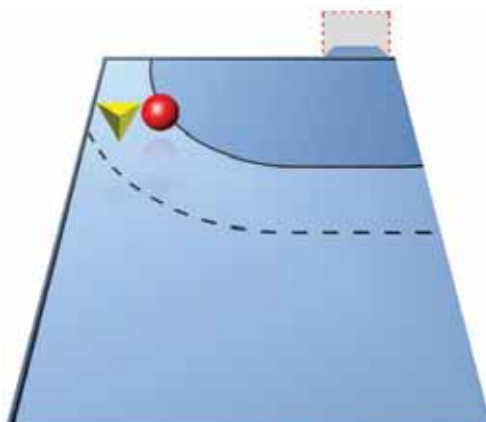
1. W samym rogu boiska – najłatwiejsze (zakładane) zakończenie akcji rzutem po stworzeniu przewagi przez partnerów.



2. Poza linią przerywaną (twarzą do bramki) – najkorzystniejsza pozycja przy zakładanym minigwie 1x1.



3. Bliżej obrońcy (7–8m) – przed przewidywanym wbiegiem na pozycję obrotowego.



UWAGA!

Aktualnie można podzielić skrzydłowych na dwie kategorie.

- Skrzydłowi kończący – ustawieni w rogach boiska. Nie podejmują prób akcji 1x1. Kończą skutecznie akcje zespołowe, dysponując dużą gamą rzutów.
- Skrzydłowi aktywni – zmieniają sposób ustawienia, często podejmują próby akcji 1x1. Rzucają również z daleka po wybiegnięciu na pozycję rozgrywającego.

Należy zakładać, że w przyszłości ten drugi typ skrzydłowych stanie się zdecydowanie bardziej pożądany.

Obrotowy – wymagane umiejętności indywidualne

1. Chwyty i podania w kontakcie z obrońcą (oburącz i jednorącz).
2. Chwyt piłki jedną ręką (z równoczesnym obrotem w kierunku bramki),
3. Uzyskanie pozycji rzutowej:
 - wykorzystanie wolnej przestrzeni (za plecami lub pomiędzy obrońcami),
 - wywalczenie korzystnego ustawienia w odniesieniu do piłki i obrońcy (bokiem do bramki).
4. Rzuty (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w I i II tempo, poprzedzone zwodem,
 - z padem,

- z wysoku,
 - z wysoku z padem.
5. Zastony – z przodu, z boku, z tyłu:
 6. Odejście po zastonie w kierunku bramki.

Obrotowy powinien potrafić współdziałać:

- z środkowym rozgrywającym,
- z bocznym rozgrywającym,
- skrzydłowym,
- drugim obrotowym.

Zasady ustawienia (pozycji) obrotowego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

Obrotowy powinien starać się wywalczyć pozycję (w ustawieniu bokiem do bramki) taką, która daje mu przewagę ustawienia nad kryjącym go obrońcą w zależności od piłki (obrotowy bliżej piłki niż kryjący go obrońca).

Nauka i doskonalenie wszystkich w/w umiejętności techniczno-taktycznych wymaga wykonywania systematycznie **specjalistycznych**, w zależności od pozycji w grze, **ćwiczeń indywidualnych**.

2.3 Obrona – generalne zasady postępowania w nauczaniu

Indywidualne wyszkolenie każdego gracza w grze obronnej stanowi podstawę budowania zespołowej organizacji defensywy. Im lepsze będzie indywidualne wyszkolenie zawodników, tym większe będzie pole manewru każdego trenera.

Obrona – wyszkolenie indywidualne

Przy zastosowaniu obron wysuniętych należy zdecydowanie ograniczyć poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym. Bieg przodem i tyłem, zatrzymania, zmiany kierunku to podstawowe sposoby poruszania się w defensywie.

Odcięcie przeciwnika od podania poprzez zajęcie prawidłowej pozycji, zatrzymanie przeciwnika z piłką, wygarnięcie piłki to najważniejsze wymagane umiejętności.

Aktualnie według zasad proponowanych na międzynarodowych konferencjach trenerów zawodnik kryjący powinien **odcinać przeciwnika od podania ręką bliższą niego w ustawieniu bokiem**, obserwując równocześnie piłkę.

Pozycja zmienia się, **kiedy kryty przeciwnik jest w posiadaniu piłki**. Obrońca powinien w tej sytuacji **starać się ustawić lekko bokiem z wysuniętą do przodu nogą bliższą środka boiska**. Ustawienie powinno być również takie, aby ciałem maksymalnie utrudniać minięcie atakującego z piłką w kierunku środka boiska. Obrońca powinien zmusić przeciwnika do ruchu w kierunku linii bocznej, co pozwoli mu zepchnąć go i unieвозмоżliwić rzut. Mijający w kierunku linii bocznej przeciwnik ma w większości wypadków rękę rzutową po stronie obrońcy, co dodatkowo ułatwia zadanie kryjącemu.

Obrońca nie może zakończyć swojej akcji w sytuacji, kiedy atakujący z piłką uzyskał przewagę (uwolnił się). Musi kontynuować działanie biegnąc za przeciwnikiem (starając się mimo wszystko utrudnić rzut lub podanie) aż do momentu, kiedy atakujący odda piłkę.

Zatrzymanie przeciwnika z piłką

Obrońca powinien za wszelką cenę starać się znaleźć blisko przyjmującego piłkę przeciwnika tak, aby utrudnić mu akcję w pierwszym kroku!

Zdecydowanie ogranicza to swobodę dalszej akcji (drugi krok).

Akcją obrońcy może być zatrzymanie przeciwnika z piłką (faul), jak również zmuszenie go do akcji w określonym przez obrońcę kierunku.

Ustawienia obrony przy linii pola bramkowego

Niezależnie od ustawienia obrońców trzeba w szkoleniu przestrzegać obowiązujących zasad poruszania i zachowania się obrońców w **sytuacjach 1x1** z atakującym. Podstawowe działania to doskok, zatrzymanie, odskok w kierunku linii.

Doskok do przeciwnika z piłką należy wykonać jak najszybciej dwoma krokami. Odskok jak najszybszy w kierunku linii pola bramkowego (lekko w skos w kierunku piłki), też dwoma krokami! W momencie dojścia do przeciwnika z piłką należy, przy ustawieniu z nogą bliższą środka boiska wysuniętą zdecydowanie zaatakować rękę z piłką. Nie staramy się atakować piłki (często trudno to wykonać), obrońca prostując rękę swoim przedramieniem atakuje ramię lub przedramię ręki trzymającej piłkę, uniemożliwiając rzut lub podanie.

Według aktualnej metodyki EHF druga ręka obrońcy powinna znajdować się na przeciwnym do ręki rzutowej barku atakującego.

Uwaga!

W metodyce stosowanej obecnie w Polsce, druga ręka obrońcy powinna znajdować się w okolicy biodra atakującego.

Indywidualizacja treningu

Wprowadzenie ustawień strefowych powoduje konieczność posiadania odpowiednich umiejętności indywidualnych w zależności od pozycji zajmowanej w grze w obronie.

Zupełnie inny sposób działania wymagany będzie od obrońców wysuniętych, obrońców centralnych i obrońców skrajnych.

Nauka i doskonalenie tych umiejętności wymaga w związku z tym innych, zindywidualizowanych ćwiczeń treningowych.

Podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne wymagane w grze w obronie

Obrońca wysunięty

- Neutralizacja – zatrzymanie „swojego” atakującego z piłką w sytuacji 1x1.
- Zatrzymanie (w swoim sektorze) innych atakujących po zmianie przez nich pasa działania.
- Uniemożliwienie – utrudnienie podania do „swojego” rozgrywającego.
- Agresywny atak ręki rzutowej rozgrywającego z piłką.
- Wygarnięcie piłki z kozła.
- Uwolnienie się od zasłony.
- Przechwycenie piłki.

Wysunięty obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z innymi wysuniętymi obrońcami (przekazanie),
- z obrońcą centralnym,
- z obrońcami bocznymi,
- z obrońcami skrajnymi.

Obrońca centralny

- Krycie obrotowego od piłki w ustawieniu obok lub przed obrotowym.
- Uwolnienie się od zasłony.
- Zajęcie prawidłowej pozycji w zależności od piłki.

- Wyjście i uniemożliwienie rzutu rozgrywającemu.
- Neutralizacja atakującego z piłką w sytuacji 1x1.
- Gra blokiem.
- Przesunięcie – zredukowanie przestrzeni.

Centralny obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z drugim centralnym obrońcą,
- z obrońcą wysuniętym,
- z bocznymi obrońcami (drugimi),
- ze skrajnymi obrońcami (pierwszymi).

Obrońca boczny (drugi)

- Neutralizacja atakującego w sytuacji 1x1.
- Wyjście i uniemożliwienie rzutu rozgrywającemu (atak ręki rzutowej).
- Zmniejszenie przestrzeni – przesunięcie, powrót na pozycję.
- Atak ręki rzutowej rozgrywającego utrudniający podanie.
- Krycie obrotowego (od piłki).
- Walka o pozycję z obrotowym.
- Uwolnienie się od zasłony.
- Gra blokiem.
- Krycie bocznego rozgrywającego od piłki (wysunięcie).
- Przechwycenie piłki.

Obrońca boczny powinien potrafić współdziałać:

- z centralnym obrońcą,
- ze skrajnym obrońcą,
- z wysuniętym obrońcą.

Obrońca skrajny

- Neutralizacja skrzydłowego w sytuacji 1x1.
- Uniemożliwienie podania (krycie od piłki).

- Atak ręki rzutowej skrzydłowego utrudniający podanie.
- Przesunięcie – zredukowanie przestrzeni.
- Krycie obrotowego (w swoim sektorze).
- Utrudnienie wbiegu skrzydłowego (z piłką i bez piłki).
- Uwolnienie się od zasłony.
- Przechwycenie piłki.

Skrajny obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z bocznym (drugim) obrońcą,
- z centralnym obrońcą,
- z wysuniętym obrońcą.

Poza niezbędnymi w celu opanowania w/w umiejętności ćwiczeniami indywidualnymi, w procesie indywidualizacji treningu trzeba również wprowadzać ćwiczenia współpracy dwójkowej, a następnie trójkowej, które pozwolą na wyrobienie u zawodników pożądanых nawyków współdziałania zespołowego.

2.4 Atak szybki

Zakładając, że wraz ze wzrostem umiejętności sportowych drużyny, zawodnicy w grze obronnej grają na stałych pozycjach, mają w związku z tym inne zadania indywidualne przy organizacji ataku szybkiego.

Aby pozwolić im łatwiej nauczyć się i doskonalić wymagane umiejętności należy wprowadzać w treningu zróżnicowane ćwiczenia w zależności od roli zawodnika w ataku szybkim.

Podstawowe wymagane umiejętności

Zawodnicy startujący w pierwsze tempo (skrzydłowi lub wysunięci obrońcy):

- antycypacja startu,
- uzyskanie przewagi biegowej nad obrońcą,
- wyjście na pozycję (uwolnienie się od obrońcy) przez zmianę kierunku,

- chwyt i rzut przy maksymalnej szybkości biegu:
 - o bez asysty obrońcy,
 - o w kontakcie z obrońcą,
- zmiana kierunku biegu z piłką w sytuacji powrotu obrońcy,
- minięcie 1x1 stojącego tyłem do bramki obrońcy,
- współdziałanie z drugim skrzydłowym.

Zawodnicy startujący w drugie tempo:

- start w przód, w skos, w kierunku linii bocznej,
- uwolnienie się od krycia obrońcy,
- długie podanie:
 - o wzdłuż linii bocznej (płasko i nad obrońcą),
 - o po przekątnej (płasko i nad obrońcą),
- **umiejętność natychmiastowego podjęcia prawidłowej decyzji** dotyczącej dalszego przebiegu akcji (podanie lub akcja indywidualna z koźłem):
 - o sytuacja przewagi liczebnej,
 - o sytuacja równowagi liczebnej,
- umiejętność nabiegu w drugie tempo i zakończenie akcji rzutem z II linii,
- stworzenie przewagi liczebnej przez zmianę sektora gry lub krzyżówkę z innym rozgrywającym.

3. Zespołowa organizacja gry

Piłka ręczna składa się z czterech głównych sekwencji gry.

Jako definicję trzeba przyjąć, że sekwencje gry to sukcesywnie po sobie następujące różne momenty w grze, definiowane przez posiadanie lub nie piłki i wykorzystywaną przestrzeń.

Sekwencje gry to:

- obrona,
- atak szybki (wznowienie),
- atak pozycyjny,
- powrót do obrony.

W każdej z sekwencji należy wyróżnić dwie podstawowe składowe:

- ustawienie zawodników na pozycjach,
- system gry (założenia zespołowe i organizacja współpracy pomiędzy zawodnikami).

Kolejno omówione zostaną poszczególne sekwencje gry.

3.1 Obrona

Omówienie tej sekwencji trzeba rozpocząć od wyróżnienia podstawowych systemów gry:

- obrona „każdy swego”,
- obrona strefowa – obrońcy przesuwają za piłką, starając się stworzyć przewagę liczebną w sektorze, w którym znajduje się piłka. Przesunięcie graczy powoduje sytuację, w której pierwszy (skrajny) obrońca znajduje się w pasie działania bocznego rozgrywającego przeciwnika, jeżeli piłka jest w posiadaniu przeciwnego skrzydłowego,
 - o obrona w pasach działania (1x1) – zawodnicy obrony nie przesuwają za piłką, ale bronią każdy w swoim pasie działania,
- obrona kombinowana.

Ustawieniem natomiast będzie:

- 6:0 – w jednej linii,
- 5:1, 4:2, 3:3 – w dwóch liniach,
- 3:2:1 – w trzech liniach.

W obronach kombinowanych:

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

Istnieje konieczność sklasyfikowania obrony 1+0:5 (WHM 1/2007). Można sklasyfikować ją jako obronę kombinowaną, ponieważ obroty kryty jest indywidualnie przez centralnego obrońcę.

Wszystkie zespołowe działania defensywne oparte są na indywidualnym wyszkoleniu zawodników. Żadne z ustawień strefowych nie będzie skuteczne, jeżeli pojedynczy obrońcy przegrywać będą pojedynki w sytuacji 1x1.

Szybkość działania (poruszania się i decyzji) i siła fizyczna (w kategorii seniorów) to elementy, których znaczenie **stale wzrasta**.

Podstawowym zadaniem w grze obronnej musi być przejęcie piłki, a dopiero w drugiej kolejności zatrzymanie przeciwnika z piłką w ręku.

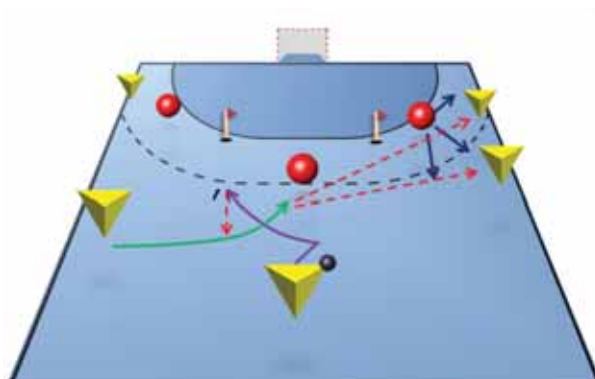
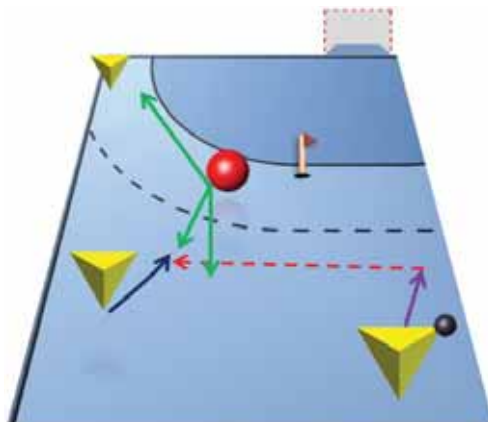
Dlatego już od najmłodszych kategorii wiekowych należy położyć ogromny nacisk na ten sektor gry. Rozpoczęcie szkolenia od obrony „każdy swego” wymusza uczestniczenie w niej wszystkich zawodników również tych słabszych motorycznie, wysokich i masywnie zbudowanych. Tylko ten sposób postępowania pozwala wypracować niezbędne umiejętności indywidualne (ustawienie, poruszanie się, agresywność). Spowoduje również wyrobienie bardzo ważnego w grze wyczucia czasu i przestrzeni.

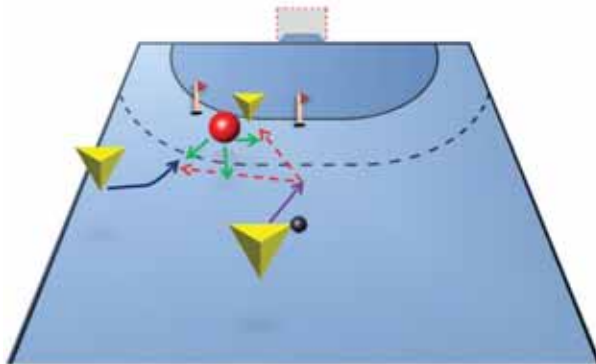
Szybkość decyzji i działania w sytuacjach 1x2 (jeden obrońca i dwóch atakujących w tym samym sektorze gry) to element, który aktualnie często pomijany jest w szkoleniu, a w grze występuje bardzo często. Gra w ataku prowadzi do uzyskania przewagi liczebnej i obrońca powinien umieć zareagować prawidłowo, jeżeli znajdzie się w takiej sytuacji.

Zanim omówione zostaną zespołowe systemy gry przedstawione zostaną przykładowe sytuacje, w których obrońca musi podjąć decyzję i szybko zareagować.

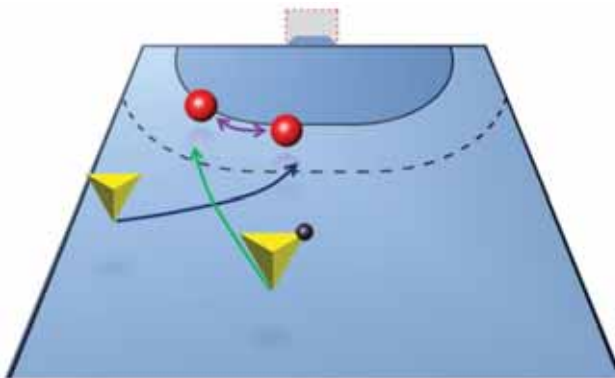
Wprowadzone do treningu zdecydowanie przyspieszają reakcję obrońcy w warunkach meczowych.

- Przechwyt piłki.
- Sprowokowanie faulu ataku.
- Przerwanie akcji faulem.
- Po zwodzie ciałem przesunięcie po linii.

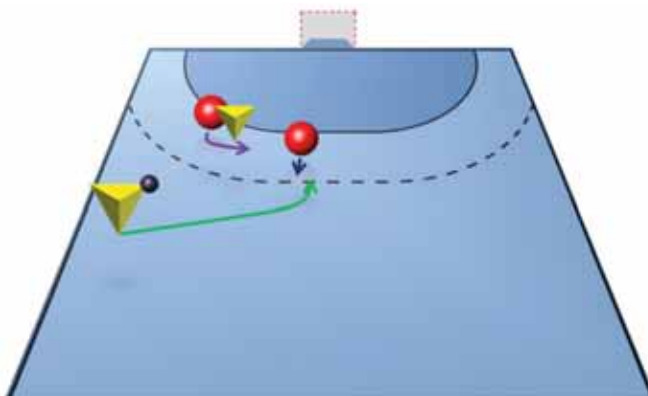




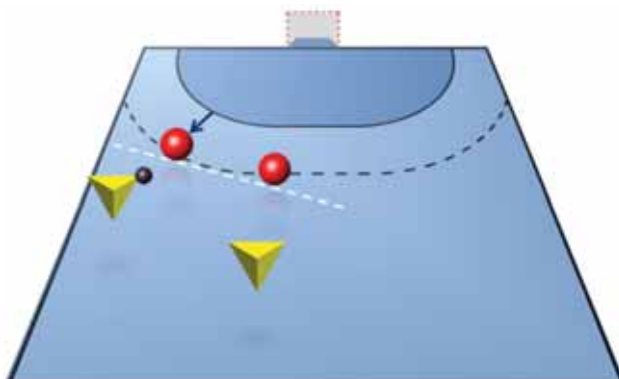
Przykłady współpracy dwójkowej w obronie



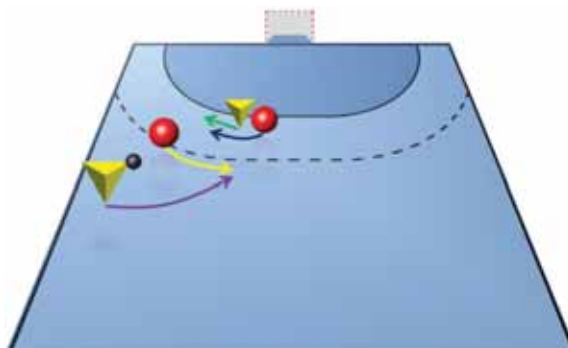
Przekazanie.



Przekazanie (obejście obrotowego).



Wyrównanie do linii umożliwiające współpracę (przekazanie).

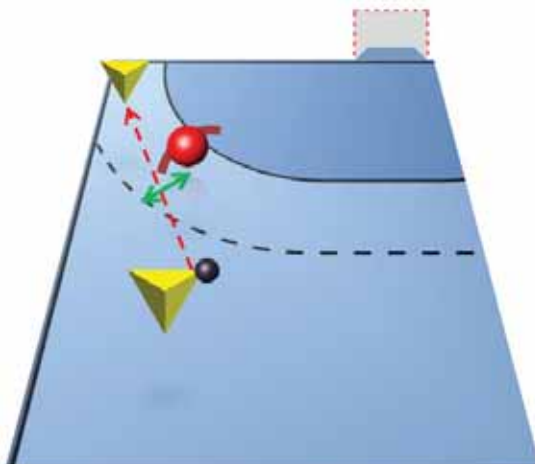


Obrońcy ustawieni w dwóch liniach. Niemożliwe przekazanie.

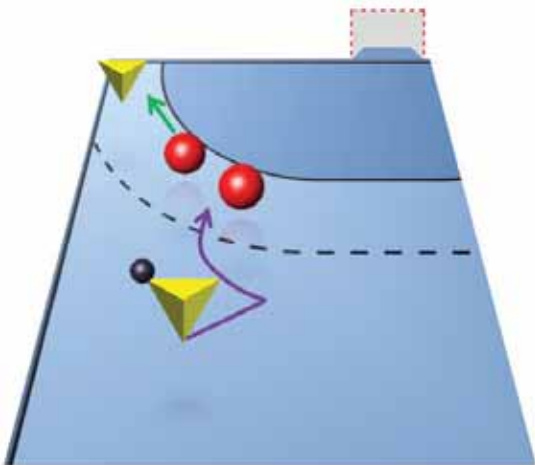
Zasady ustawienia skrajnego obrońcy w zależności od pozycji skrzydłowego

Niezależnie od zastosowanego ustawienia w defensywie, skrajni obrońcy powinni postępować według wyznaczonych zasad.

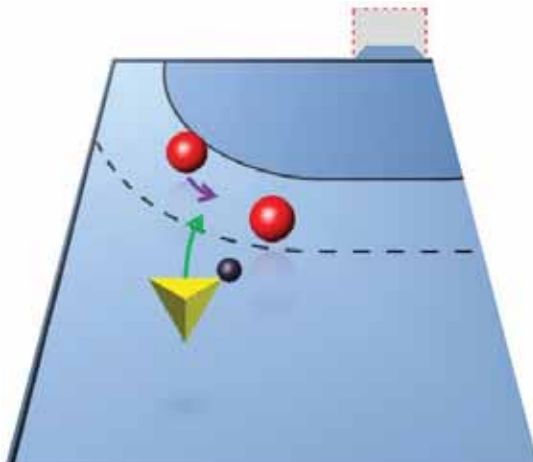
- Jeżeli skrzydłowy ustawiony jest w rogu boiska – skrajny obrońca powinien bronić przy linii 6m przodem do piłki, starając się utrudnić podanie ręką bliższą skrzydłowego, oczywiście pozycja musi być na bieżąco korygowana, wraz z trajektorią lotu piłki przy podaniu.



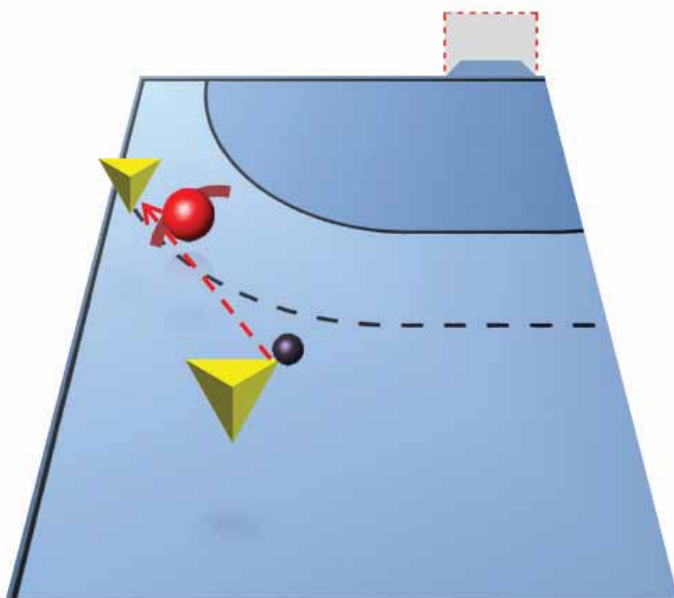
- Jeżeli boczny rozgrywający z piłką atakuje na zewnątrz i jest dobrze powstrzymany przez drugiego obrońcę, skrajny musi szybko przesunąć po linii umożliwiając rzut skrzydłowemu.



- Jeżeli boczny rozgrywający z piłką atakuje na zewnątrz i uzyskał przewagę nad drugim obrońcą, skrajny musi przesunąć po linii do środka. Może spowodować faul ataku lub zmusić przeciwnika do oddania rzutu ze skrzydła (trudniejsza pozycja).



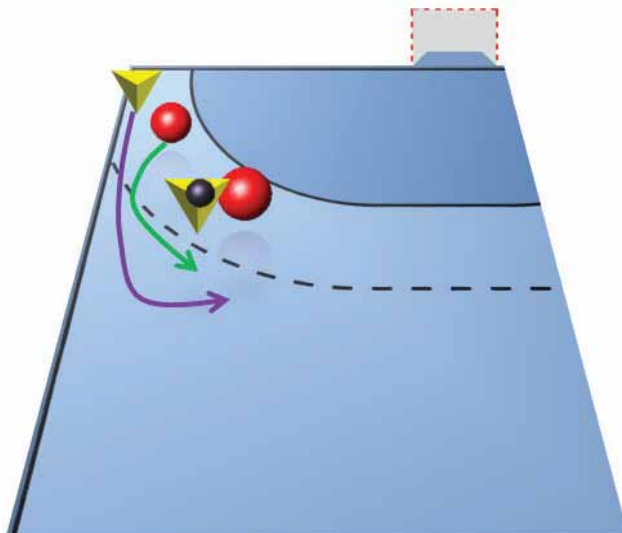
- Jeżeli skrzydłowy ustawiony jest na linii 9m – obrońca może wysunąć się dalej od linii 6m i odcinać skrzydłowego od podania (ręka bliższa), kontrolując stale pozycję skrzydłowego.



- Na najwyższym poziomie wyszkolenia, jeżeli skrajny obrońca spóźnił się z interwencją może jeszcze zająć pierwszy pozycję w powietrzu nad polem bramkowym, wyprzedzając skrzydłowego z piłką skaczącego do rzutu, powodując faul atakującego.

UWAGA!

Wybiegnięcie skrajnego obrońcy (przechwyt)



Na najwyższym poziomie wyszkolenia można zaobserwować inny, nowy sposób postępowania skrajnego obrońcy. W sytuacji często ostatnio występującej, kiedy rozgrywający wyprowadza za plecami skrzydłowego, skrajny obrońca wybiega za „swoim” skrzydłowym, razem z nim obiega rozgrywającego z piłką i stara się przechwycić podanie.

Różne zasady działania w określonych ustawieniach

zespołach na najwyższym poziomie ulegają zmianie zasady poruszania się i zadania poszczególnych obrońców w zależności od zawodników grających na określonych pozycjach. Zmiany te spowodowane są różnymi warunkami fizycznymi i szybkością działania grających na tej samej pozycji obrońców.

Klasycznym przykładem jest organizacja obrony Mistrzów Olimpijskich i Mistrzów Świata – drużyny Francji w ustawieniu 5:1.

Kiedy jako wysunięty obrońca gra Karabatic to w sytuacji wbiegu środkowego rozgrywającego cofa on do linii 6m.

Kiedy jako wysunięty obrońca gra Narcisse to w identycznej sytuacji pozostaje on z przodu, grając w dalszym ciągu jako wysunięty obrońca.

Filozofia obrony – wybór sposobu postępowania

Organizując działania w obronie należy generalnie wybrać jeden z dwóch głównych sposobów postępowania:

- drużyna próbuje pozyskać piłkę przed oddaniem rzutu przez przeciwnika, wymuszając błąd lub prowokując przechwyt, podejmując często ryzykowne akcje defensywne,
- drużyna świadomie stwarza przeciwnikom pozycje rzutowe (dla nich trudne), aby pozyskać piłkę po dobrej interwencji bramkarza, mając oczywiście do niego ogromne zaufanie.

Zespołowa organizacja gry w obronie

Obrona „każdy swego”

Pierwszą obroną, od której **zaczynamy nauczanie** jest obrona „każdy swego”. Podobna metodyka stosowana jest we wszystkich krajach Europy.

Możemy wyróżnić dwa sposoby obrony „każdy swego”:

- bez przekazywania krytego zawodnika,
- z przekazywaniem krytego zawodnika partnerowi z drużyny w sytuacji tego wymagającej, np.: krzyżówka zawodników ataku z piłką.

Charakterystyka obrony „każdy swego”

Zalety obrony:

- skrócenie czasu rozegrania ataku,
- zmuszenie przeciwnika do działań improwizacyjnych (niezorganizowanych),
- łatwość wymuszenia błędu,
- dobra pozycja obrońców do wyprowadzenia ataku szybkiego.

Wady obrony:

- wymaga dużych umiejętności indywidualnych obrońców,
- wymusza duży nakład energii,
- z upływem czasu meczu mniej skuteczna (adaptacja ataku i ubytek sił obrońców),
- niemożliwa, w wielu sytuacjach pomoc partnera w wypadku błędu indywidualnego obrońcy.

Stosowanie obrony „każdy swego”

Grupy młodzieżowe

Ten system obrony obowiązkowo stosujemy w rozgrywkach dzieci i młodzików (przepis wprowadzony przez ZPRP).

Zespoły zaawansowane

Końcowe minuty meczu – w sytuacji wymagającej odrobienia straty bramkowej:

- o na całym boisku, po stracie piłki,
- o na własnej połowie, po zdobyciu bramki.

W sytuacji przewagi liczebnej

Pięciu zawodników obrony kryje indywidualnie, a szósty ustawiony przy linii pola bramkowego, w sektorze centralnym asekuje, przesuwając w kierunku piłki, aby ewentualnie naprawić błąd popełniony przez partnera.

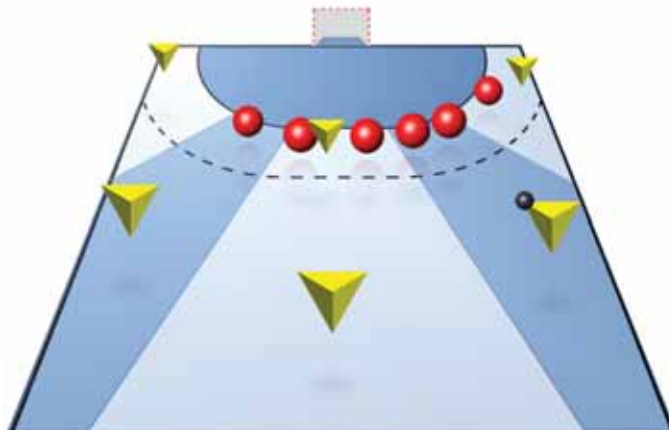
Proponowane ćwiczenia

Naukę krycia „każdy swego” należy rozpocząć bez gry na 2 bramki.

1. Ćwiczący kryją indywidualnie, a piłkę podaje stojący po środku trener. Piłkę należy oddać do trenera. W dalszej fazie ćwiczenia dodajemy obowiązkowe podanie pomiędzy atakującymi, przed podaniem do trenera.
2. Krycie indywidualne – gra do 5 podań.
3. Gra wszerek boiska. Zespoły po 4 – 5 zawodników. Bez kozła. Krycie indywidualne. Należy położyć piłkę na linii bocznej, aby zdobyć punkt.
4. Nauka przekazania w kryciu „każdy swego”.
5. Gra szkolna na całym boisku. Krycie indywidualne natychmiast po stracie piłki. Wycofanie się w kryciu pod własną bramkę (z przekazaniem).
6. Gra szkolna. Po stracie piłki szybki powrót na własną połowę i krycie indywidualne od połowy boiska (z przekazaniem).

Obrony strefowe

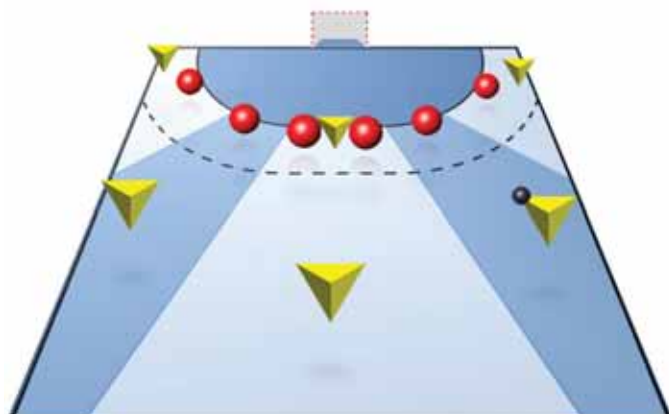
O obronie strefowej mówimy wtedy, jeżeli współdziałający ze sobą obrońcy ustawieni przy linii pola bramkowego **przesuwają wszyscy w kierunku piłki (zmieniając pasy działania)**. Przesunięcie ma na celu stworzenie przewagi liczebnej obrońców i jak najlepszego zabezpieczenia bramki, w tym sektorze, w którym w danym momencie znajduje się piłka.



Obrona strefowa z przesunięciem.

Obrony 1x1 w pasach działania

Przy takim sposobie obrony nie występuje przesunięcie zawodników. Niezależnie od ustawienia (6:0, 5:1, 3:3) obrońcy bronią każdego swojego zawodnika w swoich pasach działania (z możliwością współpracy dwóch grających obok siebie obrońców).



Obrona w pasach działania bez przesunięcia (1x1).

Tą różnicę w sposobach działania należy wyraźnie podkreślić, ponieważ samo określenie ustawienia obrońców, np. 5:1, nie definiuje dokładnie zasad postępowania zawodników w defensywie.

Obrona 1x1 w pasach działania

Charakterystyka obrony w pasach działania

Jest to system pośredni pomiędzy obroną strefową a obroną 1x1. Zawodnicy w ustawieniu 6:0 lub 5:1, w okolicy linii pola bramkowego bronią każdy swojego przeciwnika w swoich pasach działania. Brak charakterystycznego dla obrony strefowej przesunięcia zawodników za piłką.

Zalety obrony:

- łatwe do określenia zadania każdego obrońcy,
- skuteczna, przy grze przeciwnika operującego piłką bez zmian pozycji.

Wady obrony:

- konieczne bardzo dobre wyszkolenie indywidualne obrońców, w sytuacjach 1x1,
- nieskuteczna przy zorganizowanym ataku przeciwnika ze zmianami pozycji.

Obrony otwarte i zamknięte

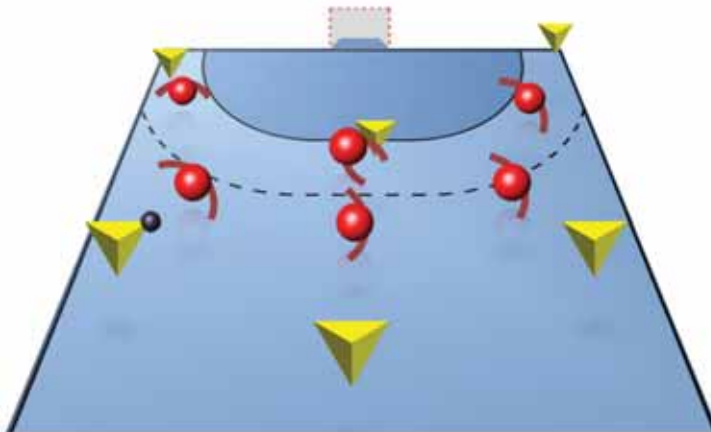
Nazewnictwo to używane aktualnie na wszystkich międzynarodowych konferencjach trenerów.

Obrona otwarta to organizacja obrony, w której grający w dwóch lub trzech liniach obrońcy ustawieni są i poruszają się w okolicach linii 9m lub dalej od bramki.

Obrona zamknięta to organizacja działań defensywnych, w których większość zawodników broni przy linii pola bramkowego, a do linii przerywanej wychodzą pojedynczy, kolejni obrońcy.

Obrona 3:3

Obrona najbardziej zbliżona do krycia „każdy swego”. W pierwszym etapie nauczania obowiązują zasady krycia „swojego” przeciwnika w sytuacjach wbiegów skrzydłowych lub rozgrywających.



Charakterystyka obrony 3:3

Zalety obrony:

- stały atak zawodnika z piłką,
- uniemożliwienie swobody rozegrania piłki rozgrywającym,
- uniemożliwienie rzutu z II linii,
- zmuszenie przeciwnika poprzez ustawienie obrońców do ataku na zewnątrz,
- wymuszenie błędów,
- dobre ustawienie do wyprowadzenia ataku szybkiego (obrońcy wysunięci).

Wady obrony:

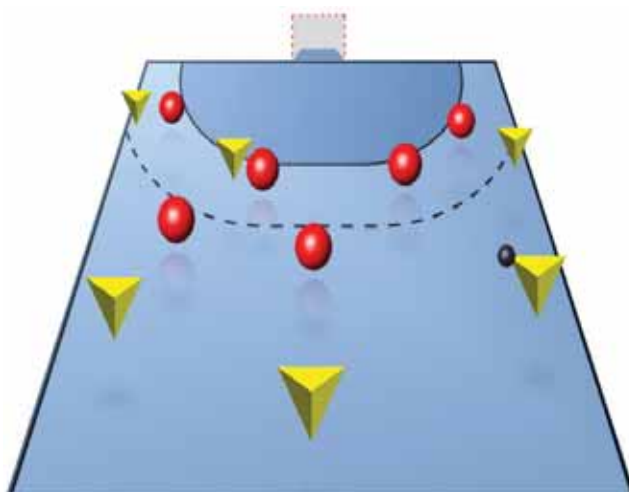
- duża przestrzeń do wykorzystania przy linii pola bramkowego,
- duże przestrzenie pomiędzy obrońcami ułatwiają atakującym akcje 1x1,
- utrudnione przekazanie zawodników pomiędzy I i II linią obrońców,
- powtarzające się sytuacje 1x1 powodują faule obrońców i wykluczenia.

Zasady działania:

- **ustawienie obrońców przodem do piłki, bokiem do bramki**
- agresywny atak obrońcy na piłkę,
- ruch obrońcy do przodu w momencie przyjęcia piłki przez krytego atakującego,

- przy wbiegach rozgrywających i skrzydłowych zasady krycia indywidualnego,
- nie ma przekazania obrońca skrajny – obrońca centralny przy wbiegu skrzydłowego (skrzydłowy kryje przeciwnika do końca jego akcji),
- w miarę możliwości aktywna próba uniemożliwienia podania,
- obrotowy kryty z boku (od piłki) – ręka przeciwna od piłki odcina podanie,
- zachowanie ustawienia w linii 3 wysuniętych obrońców,

Obrona 4:2



Charakterystyka obrony 4:2

Zalety obrony:

- bardzo dobre zabezpieczenie sektora, w którym znajduje się piłka,
- utrudnienie rozegrania piłki rozgrywającym,
- zmuszenie rozgrywających do wycofania się,
- dobra pozycja wyjściowa do szybkiego ataku (wysunięci obrońcy).

Wady obrony:

- słabo broniony sektor przeciwny od piłki w sytuacji podania boczny - boczny,
- wymaga dużej ruchliwości obrońców (specjalistów) wysuniętych,
- trudna organizacja w sytuacji szybkiego odwrócenia piłki po zwodzie podaniem przez środkowego.

Obrona 4:2 z przesunięciem

Zasady działania:

- dwóch wysuniętych obrońców przesuwają za piłką, starając się ustawić zawsze naprzeciwko bocznego i środkowego rozgrywającego,
- czterech pozostałych obrońców przesuwają za piłką po linii 6m przekazując krycie obrotowego,

Obrona 4:2 bez przesunięcia

Zasady działania:

- ustawienie dwóch wysuniętych obrońców przesunięte (naprzeciwko jednego z bocznych rozgrywających i środkowego rozgrywającego) np.: jeżeli przeciwnik gra z praworęcznym prawym rozgrywającym, obrońcy ustawieni naprzeciwko lewego i środkowego rozgrywającego,
- obrońcy broniący przy linii 6m nie walczą o pozycje z obrotowym (starają się unikać zasłony dzielącej strefę), kryją go przekazując w zależności od jego pozycji,

W sytuacji wbiegu na pozycję obrotowego jednego z zawodników sprzed wysuniętego obrońcy, obrońca cofa razem z wbiegającym do linii 6m, przekazuje, i wysuwa się do drugiego (niekrytego) rozgrywającego.

Obrona 3:2:1

Charakterystyka obrony 3:2:1

Zalety obrony:

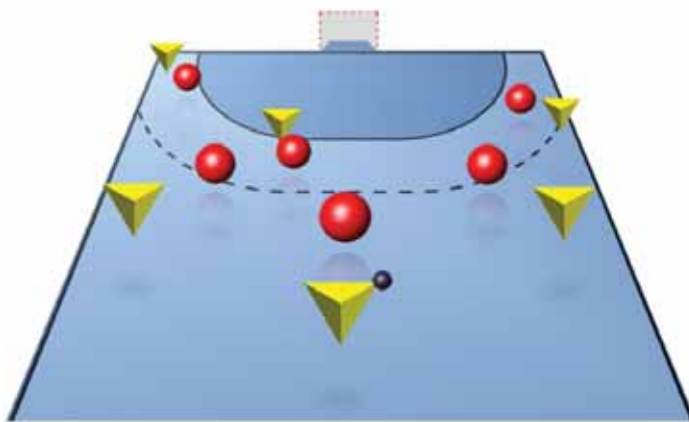
- bardzo dobrze broniony centralny sektor boiska (4 obrońców),
- zmuszenie rozgrywających do cofnięcia się,
- stworzenie przewagi liczebnej obrońców w sektorze, w którym znajduje się piłka (przesunięcie centralnego obrońcy),
- uniemożliwienie rzutów z II linii,
- dobra pozycja wyjściowa do wyprowadzenia ataku szybkiego (3 wysuniętych obrońców).

Wady obrony:

- słabo zabezpieczona przestrzeń na skrzydłach,
- duże przestrzenie do wykorzystania przez atakujących przy linii pola bramkowego,

- trudności w przekazaniu atakujących przez ustawionych w trzech liniach obrońców,
- trudności w wypadku dobrej, zorganizowanej gry bez piłki zawodników ataku,
- tylko centralny obrońca ma możliwość gry blokiem (ograniczona współpraca blok – bramkarz).

Strefa 3:2:1 – „klasyczna jugosławińska”

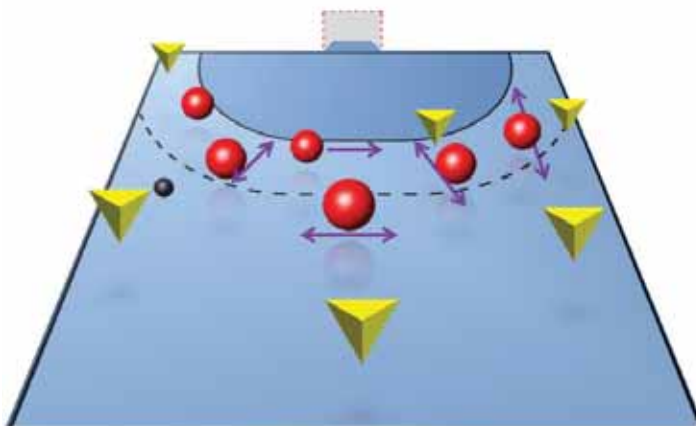


Zasady działania:

- wysunięty obrońca nie cofa przy wbiegach rozgrywających,
- centralny obrońca przesuwają zawsze za piłką, niezależnie od pozycji obrotowego,
- środkowy wysunięty obrońca pozostaje na swojej pozycji nawet przy wbiegu środkowego rozgrywającego, ma za zadanie utrudnić podanie boczny – boczny i podanie po przekątnej do obrotowego,
- ustawienie obrońców bokiem, twarzą do piłki,
- centralny obrońca nie walczy o pozycję z obrotowym, ale kryje go od piłki (przeciwna ręka),
- drugi obrońca w momencie, kiedy „jego” rozgrywający ma piłkę, powinien znajdować się na linii przerywanej. Ustawiony lekko bokiem z nogą wewnętrzną wysuniętą lekko w przód,
- zadaniem drugiego obrońcy jest uniemożliwienie bocznemu rozgrywającemu ataku do środka. Kryje go przez cały czas posiadania piłki (do ewentualnego przekazania z obrońcą wysuniętym),

- jeżeli piłka jest po przeciwnej stronie boiska, drugi obrońca cofa do linii 6m i kryje obrotowego, jeżeli jest on po jego stronie (przeciwna ręka). Jeżeli obrotowy jest po przeciwnej stronie, nie musi wracać do linii, ale może zostać w ustawieniu na 7 – 8m.
- skrajny obrońca w sytuacji, kiedy skrzydłowy przeciwnika ustawiony jest w rogu boiska broni przy linii 6m (bokiem – odcina podanie). W sytuacji, kiedy skrzydłowy ustawiony jest na linii przerywanej, skrajny obrońca wysuwa się za nim i uniemożliwia podanie.

Obrona 3:2:1 – zmodyfikowana



Generalne zasady ustawienia zawodników są takie same.

Zmianie ulegają zadania poszczególnych obrońców w sytuacjach wbiegów zawodników ataku.

- Centralny, wysunięty obrońca odpowiada zawsze za środkowego rozgrywającego i w wypadku wbiegu bocznego i przesunięcia środkowego, przesuwa razem z nim,
- drudzy obrońcy w wypadku wbiegu bocznego rozgrywającego:
 - o cofają się w kryciu razem z nim,
 - o lub przejmują obrotowego, a centralny obrońca kryje wbiegającego,
- w sytuacji wbiegu środkowego rozgrywającego centralny wysunięty obrońca cofa się razem z nim, a następnie wychodzi do krycia rozgrywającego po stronie wbiegu,
- w sytuacji próby obiegnięcia (wyprowadzenia skrzydłowego przez rozgrywającego) skrajny obrońca biegnie za swoim skrzydłowym i stara się przechwycić lub uniemożliwić podanie piłki przez rozgrywającego,

- centralny obrońca ma za zadanie przerwać indywidualne akcje rozgrywających w sytuacji, kiedy rozgrywający minął wysuniętego obrońcę (zwdem lub przez przewagę pozycji). W takim przypadku do krycia obrotowego wraca obrońca z pozycji „1”,
- można próbować przechwyty piłki przez wysuniętego skrzydłowego po przeciwnej stronie piłki w wypadku szerokiego ustawienia rozgrywającego,
- jeżeli piłka podana jest po przekątnej (z przeciwnej strony boiska) do skrzydłowego, za plecami wysuniętego skrajnego obrońcy interweniuje drugi obrońca, ustawiony przy linii.

Obrona 5:1

Określenie 5:1 nie do końca obrazuje sposób postępowania obrońców grających w tym ustawieniu. Różne miejsca ustawienia i postępowania wysuniętego obrońcy powodują, że zmienia się koncepcja obrony, a nie zmienia się nazewnictwo.

Przykładami są:

- strefa 5:1 z daleko za linię przerywaną wysuniętym obrońcą,
- strefa 5:1 z ustawionym na wprost jednego z bocznych rozgrywających wysuniętym obrońcą,
- strefa 5:1 z przesuającym się za piłką wysuniętym obrońcą.

Różne też mogą być drogi poruszania się i zadania wysuniętego obrońcy:

- pozostaje w sektorze centralnym, na linii przerywanej,
- odcina podanie do środkowego rozgrywającego, w sytuacji kiedy piłkę ma boczny,
- przesuwa za piłką, starając się przechwycić podanie skrzydłowego do bocznego rozgrywającego,
- podwaja krycie bocznego rozgrywającego z piłką.

Charakterystyka obrony 5:1

Zalety obrony:

- dobrze broniony pas centralny,
- możliwość dezorganizacji ataku przez wysuniętego obrońcę,
- ograniczenie możliwości współpracy z obrotowym (5 obrońców przy linii pola bramkowego),

- dobra pozycja startowa do ataku szybkiego (obrońca wysunięty) i możliwość organizacji zespołowej,
- możliwość gry blokiem i współpracy blok – bramkarz.

Wady obrony:

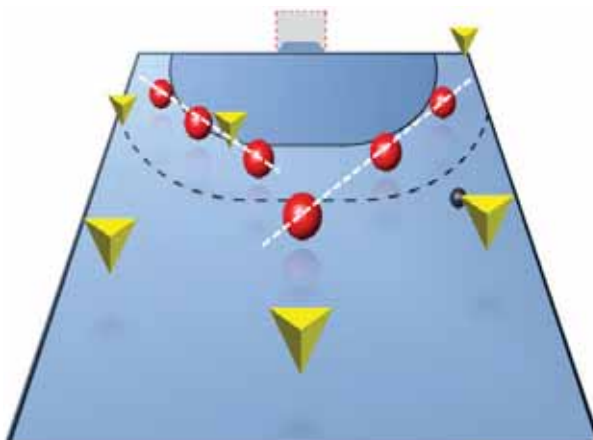
- błędy wyjścia powodują możliwość rzutu z II linii,
- krzyżówki (obiegnięcia) rozgrywających doprowadzają do błędu wysuniętego obrońcy.

Obrona 5:1 – klasyczna

Ustawienie i zasady działania

- Wysunięty obrońca (bliżej lub dalej od linii 6m) broni w określonym (wyznaczonym) sektorze centralnym, przerywając i utrudniając akcje zarówno środkowego rozgrywającego, jak i bocznych rozgrywających, atakujących do środka (w swoim sektorze).
- Wyjście drugiego obrońcy do atakującego bocznego rozgrywającego.
- Obrońca centralny i skrajni przesuwają za piłką.
- Możliwe odcięcie od podania skrzydłowego przez skrajnego obrońcę.
- Przekazanie krycia obrotowego w zależności od sytuacji.

Obrona 5:1 – „francuska”



Zasady działania:

- ustawienie w dwóch liniach po 3 obrońców,
- obrońca centralny przesuwa za obrotowym i zachowuje ustawienie w linii z drugim obrońcą,
- po przeciwnej stronie obrotowego linię starają się utrzymać trzej obrońcy,
- po stronie obrotowego:
 - o przy ataku rozgrywającego do środka interweniuje centralny obrońca,
 - o drugi obrońca odcina od podania obrotowego ręką przeciwną walcząc równocześnie z nim o pozycję przy pomocy ręki bliższej,
 - o przy ataku prostopadłym – wyjście drugiego obrońcy,
 - o przy ataku na zewnątrz – przesunięcie drugiego obrońcy (gra blokiem),
- po przeciwnej stronie obrotowego:
 - o gra w linii ma za zadanie ułatwić współpracę i przekazanie,
- wysunięty obrońca przesuwa za środkowym rozgrywającym w sytuacji, kiedy zmienia on pas działania (z piłką i bez piłki),
- obrońcy skrajni grają starając się zachować ustawienie w linii, ale muszą pamiętać o zasadach wymienionych przy omawianiu strefy 3:2:1.

Uwaga!

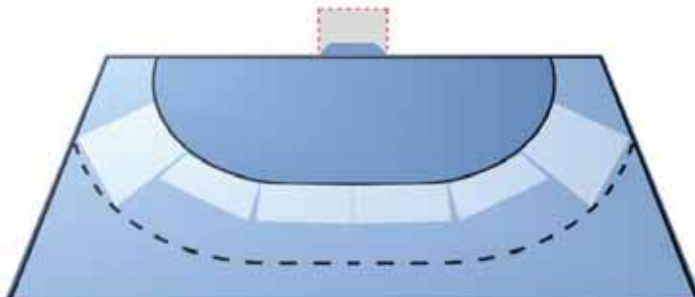
Ciekawym rozwiązaniem jest w sytuacji wbiegu od piłki środkowego rozgrywającego krycie przez wysuniętego obrońcę bocznego rozgrywającego nie posiadającego piłki.

Gracz ataku z piłką ma w takiej sytuacji ogromne kłopoty z kontynuacją akcji.

Obrona 6:0

Obronę 6:0, która jest aktualnie chyba najczęściej stosowanym ustawieniem defensywnym trzeba jednak podzielić na trzy podstawowe sposoby działania zawodników.

Aktywni skrajni obrońcy



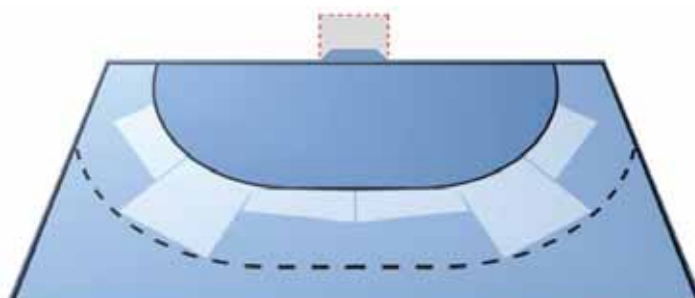
Aktualnie rzadko stosowany sposób postępowania.

Zadania obrońców:

- obrońcy skrajni – aktywnie, stale odcinają skrzydłowych od podania,
- obrońcy drudzy – wyjście tylko przy ataku prostopadłym, gra blokiem,
- obrońcy centralni – bez wyjścia, gra blokiem (krycie obrotowego).

Zmuszenie przeciwnika do akcji w centralnym sektorze, który broniony jest grą blokiem przez czterech wysokich obrońców, grających generalnie przy linii pola bramkowego (przesunięcie).

Aktywni drudzy obrońcy



Aktualnie stosowany sposób postępowania.

Zadania obrońców:

- obrońcy skrajni – odpowiadają za swojego skrzydłowego w sytuacji 1x1, nie mogą liczyć na pomoc drugiego obrońcy,

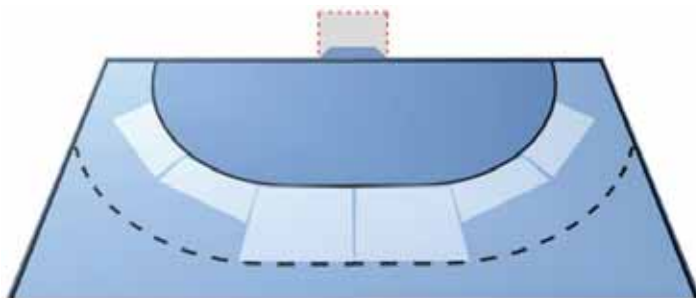
- drudzy obrońcy – mają za zadanie zatrzymanie bocznego rozgrywającego z piłką (wyjście i pojedynek 1x1) niezależnie od kierunku i długości ataku,
- obrońcy centralni – generalnie bez wyjścia, gra blokiem, krycie obrotowego i środkowego rozgrywającego.
- Czasami stosowany jest sposób działania polegający na wyjściu jednego z centralnych obrońców, uniemożliwiający tempowe odwrócenie piłki.

UWAGA!

Zmiana pasów działania

Ponieważ akcję bocznego rozgrywającego z piłką stara się powstrzymać drugi obrońca to w sytuacji dalekiego ataku do środka może dojść do konieczności zmiany pasów działania przez wysuniętego drugiego obrońcę (kryje rozgrywającego), a trzecim obrońcą (centralnym), który odpowiada w tej sytuacji za krycie obrotowego.

Aktywni centralni obrońcy



Aktualnie stosowany sposób postępowania.

Zadania obrońców:

- obrońcy skrajni – przesunięcie wzdłuż linii, w sytuacji, kiedy piłka jest w ich sektorze lub wysunięcie się (antycypacja startu) w sytuacji, gdy piłka jest po przeciwnej stronie,
- obrońcy drudzy – wyjście do linii przerywanej tylko w wypadku ataku prostopadłego. W sytuacji ataku bocznego rozgrywającego do środka, drugi obrońca ma za zadanie odcięcie od piłki obrotowego, jeżeli jest on w jego sektorze lub przesunięcie za piłką asekurujące kolegę,
- w sytuacji ataku na zewnątrz bocznego rozgrywającego z piłką przesunięcie po linii i gra blokiem lub próba spowodowania faulu ataku,
- obrońcy centralni – aktywne wyjście do bocznego rozgrywającego atakującego do środka z piłką. Aktywne wyjście drugiego centralnego obrońcy do środkowego rozgrywającego po otrzymaniu przez niego piłki. Aktywne wyjście utrudniające akcję środkowego rozgrywającego po odwróceniu piłki.

- Przekazanie krycia obrotowego i odcięcie go od podania.
- gra blokiem – drugich i centralnych obrońców.

UWAGA!

Nie można doprowadzić do zmiany pasów działania przez zawodników obrony. Centralni, aktywni obrońcy funkcjonują w swoich pasach, na zasadzie wyjścia i powrotu. Oczywiście powinien on być wykonany lekko w skos w stronę piłki, ale zawodnik broniący nie powinien zmieniać swojego pasa działania.

Obrona w przewadze liczebnej

Aktualnie, generalnie przyjętą przez większość zespołów zasadą postępowania są, w tej sytuacji, działania mające na celu jak najszybsze przejęcie piłki. Pomocna jest nowa interpretacja przepisów i szybka sygnalizacja przez sędziów gry pasywnej.

Trzeba jednak pamiętać, że każdy z zespołów ma obecnie przygotowany sposób organizacji gry w wypadku osłabienia, co zdecydowanie utrudnia zadanie obrońcom.

Zawodnicy obrony, którzy nastawieni są na przejęcie piłki (przechwyt, błąd przeciwnika, gra pasywna), starają się nie przerywać ataku faulem. Sytuacja ta jest często wykorzystywana przez aktywnie grających atakujących, którzy zdobywają bramki pomimo obecności jednego lub dwóch obrońców w sektorze, z którego został oddany rzut.

Po przeanalizowaniu tych wszystkich elementów trener musi zdecydować o koncepcji gry w defensywie.

Dodatkowym, ważnym czynnikiem jest sposób ustawienia zawodników w ataku. Mogą oni grać:

- bez obrotowego i z trzema rozgrywającymi,
- z obrotowym i dwoma rozgrywającymi.

Sposób ustawienia zawodników w ataku musi determinować sposób gry w defensywie.

Trzeba odróżnić dwa różne rodzaje zadań obrony w przewadze:

- zabezpieczenie bramki;
 - o spowodowanie gry pasywnej,
 - o przesunięcie, uzyskanie przewagi liczebnej obrońców w sektorze piłki,
 - o wysunięcie linii obrońców do 8 – 9m, w sytuacji kiedy przeciwnik gra bez obrotowego,
- przejęcie piłki lub wymuszenie błędu;
 - o wysunięci, agresywni obrońcy (5:1, 4:2),
 - o krycie indywidualne dwóch rozgrywających przeciwnika,
 - o krycie indywidualne skrzydłowego i rozgrywającego przeciwnika, grających po tej samej stronie boiska,

- o podwajanie krycia przeciwnika z piłką,
- o krycie „każdy swego” z zabezpieczającym przy linii szóstym, centralnym obrońcom.

Niezależnie od przyjętego sposobu obrony skrajny obrońca nie może pozwolić przeciwnikowi na oddanie rzutu ze skrzydła po ataku na zewnątrz.

Aktualnie stosowane sposoby ustawienia w przewadze liczebnej to:

- strefa 6:0,
 - o ustawiona na linii 8 – 9m, jeżeli przeciwnik gra bez obrotowego,
- strefa 5:1,
 - o daleko wysunięta „jedynka”,
 - o z systematycznym podwojeniem,
- strefa 1:5 – centralny obrońca ustawiony przy linii przesuwu za piłką,
- kombinowana 5:0+1,
- kombinowana 4:0+2,
- kombinowana 3:0+3,
- „każdy swego”.

Obrona w osłabieniu

Jedynym sposobem organizacji gry w obronie w sytuacji osłabienia przez wiele lat była strefa 5:0. Obrońcy bez wyjścia do atakującego z piłką przesuwali po linii, starając się nie dopuścić do powstania przewagi liczebnej.

- **Ustawienie 4:1** było pierwszą próbą utrudnienia gry przeciwnikowi będącemu w przewadze. Zmuszało ono atakujących do rezygnacji z wcześniej przygotowanych akcji przeciwko obronie 5:0.
- Kolejne próby uaktywnienia defensywy to **obrona 4:1 z wysuniętym, bardzo aktywnym obrońcą**, który starał się zawsze znaleźć w sektorze, w którym była piłka. Pozostali gracze przesuwali za piłką za jego plecami.
- **Aktywni drudzy obrońcy** – dalekie wyjście drugiego obrońcy w sektorze zagrożenia rzutem, drugi obrońca po przeciwnej stronie boiska wysunięty do linii przerywanej utrudnia podanie boczny – boczny.
- **Wysunięcie po przeciwnej stronie piłki** – drugi lub skrajny obrońca po przeciwnej stronie piłki poprzez dalekie wysunięcie, utrudniają podanie do bocznego rozgrywającego po ich stronie boiska, zmuszają go do wycofania, co powoduje utratę rytmu gry w ataku.

W sytuacji gry w osłabieniu nie można walczyć o pozycję z obrotowym, tylko obchodząc go, przesuwać za piłką.

W momencie, kiedy obrońcy znajdują się w trudnej sytuacji (przewaga ustawienia) muszą starać się uniemożliwić rzut z sektora centralnego, doprowadzając do trudniejszego rzutu ze skrzydła.

Współpraca obrony z bramkarzem

Na wszystkich etapach szkolenia należy koniecznie podkreślać zawodnikom grającym w obronie znaczenie ich współpracy z bramkarzem. Oczywiście inne będą zadania i możliwości pomocy bramkarzowi w zależności od pozycji w grze w defensywie.

Bramkarz analizując sytuację dotyczącą kierunku rzutu, musi brać pod uwagę obecność i działania obrońców lub ich brak. Gracze defensywy muszą zawsze starać się ułatwić interwencję bramkarza poprzez swoje działania indywidualne i zespołowe.

Zadania obrońców skrajnych:

- zepchnięcie skrzydłowego z piłką na zewnątrz (zgodnie z przepisami) i zmniejszenie kąta rzutu,
- w wypadku przesunięcia do środka, natychmiastowy powrót i ograniczenie przestrzeni możliwej do wykorzystania przez skrzydłowego (miejsce odbicia),
- blok po przesunięciu po linii, który powinien kryć krótki róg bramki w sytuacji rzutu skrzydłowego z wysokości, po wybiegnięciu,
- blok, który powinien kryć krótki róg bramki w sytuacji, kiedy z podłoża rzuca boczny rozgrywający, po ataku pomiędzy pierwszego i drugiego obrońcę.

Zadania obrońców centralnych:

- blok i zakrycie części bramki według ustaleń taktycznych (prosta lub przekątna),
- próba uniemożliwienia „przeciągnięcia” rzutu (rzut po przekątnej zza obrońcy),
- przesunięcie (gra ciałem) w kontakcie z obrotowym, utrudniające swobodę odbicia, wymuszając równocześnie odbicie na zewnątrz (zmniejszenie kąta rzutu),
- przesunięcie po linii (z próbą bloku) w sytuacji, kiedy boczny rozgrywający z piłką atakuje na zewnątrz, pomiędzy obrońców, eliminuje to możliwość odbicia w kierunku bramki, zmuszając często do rzutu w krótki róg.

W zespołach na początkowym etapie wyszkolenia współdziałanie trudne jest do realizacji i czasami prowadzi do nieporozumień. Należy jednak podkreślać znaczenie współpracy i wymagać od zawodników konkretnych, określonych przez trenera działań.

W zespołach na najwyższym poziomie, współpraca bloku z bramkarzem oparta jest na bardzo dokładnych zasadach działania i pełnej odpowiedzialności każdego z graczy. Zależą one od rozwiązań przyjętych wspólnie przez trenera i zawodników.

Czasami zasady współdziałania są korygowane w trakcie meczu, jeżeli nie wcześniejsze nie okazują się skuteczne. Wymaga to jednak od zawodników bardzo dużego doświadczenia i wynikającej z niego umiejętności i możliwości adaptacji.

Powrót do obrony

W związku z tym, że istnieje cały szereg zorganizowanych działań w ataku szybkim lub wznowieniu, należy pamiętać oczywiście o zasadach dotyczących powrotu do obrony.

Nie od dzisiaj wiadomo, że czynnikiem determinującym zachowanie zawodników w sytuacji konieczności szybkiego powrotu do obrony jest woła walki. Najlepiej świadczy o tym fakt jak różnie wykonywany jest ten element w końcowej fazie meczu, gdy np. duża różnica bramkowa uniemożliwia zmianę rezultatu lub też mecz jest jeszcze nierozstrzygnięty, a liczy się każda bramka.

W pierwszym wypadku obserwujemy generalnie brak zainteresowania powrotem. Wraca jeden, czasami dwóch przypadkowych graczy. Podobnie dzieje się w obu zespołach. W drugim, gdy zespoły walczą o wynik, przeważnie wracają prawie wszyscy obrońcy.

Można zaobserwować pewne istniejące prawidłowości:

- im prostsza jest strata piłki (przechwyt piłki, błąd podania, błąd chwytu, itd.) tym trudniejsze jest powstrzymanie atakujących,
- im więcej (nawet chaotycznie) obrońców wróci pod swoją bramkę, tym częściej przeciwnik decyduje się na zatrzymanie szybkiego ataku (wynika to często z braku zorganizowanego sposobu działania w drugim i trzecim tempie ataku szybkiego),

Należy jednak starać się zorganizować i wyćwiczyć powrót po stracie piłki w sytuacji umożliwiającej działanie zespołowe obrońców.

Szybkość zmiany roli

Podstawowym problemem jest czas potrzebny poszczególnym zawodnikom ataku na zamianę roli – byłem atakującym – jestem obrońcą.

Im ten czas będzie krótszy tym szybsza będzie reakcja defensywna i przejście do realizacji wyznaczonych wcześniej zadań obronnych.

Niezależnie od zespołowej organizacji powrotu trzeba zawsze pamiętać o wyrobieniu u zawodników nawyków indywidualnych.

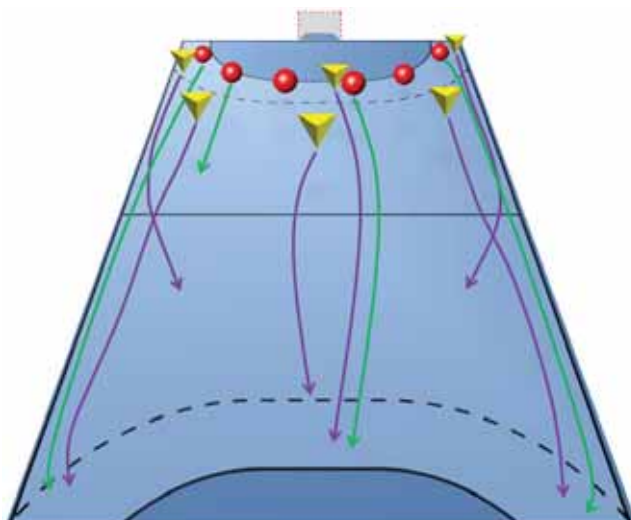
- Wracający zawodnik musi wracając kryć jednego z przeciwników.
- Stała obserwacja piłki w momencie powrotu.
- Jeżeli zawodnik wraca nie kryjąc przeciwnika to zaraz po przeskoczeniu linii środkowej powinien obrócić się i kontynuować powrót biegnąc tyłem, obserwując piłkę.
- Przerwanie akcji faulem taktycznym (unikając wykluczenia).
- Spowodowanie faulu atakującego przez szybkie zajęcie pozycji.
- Wymuszenie na atakujących rzutu w sektorze zewnętrznym (ze skrzydła).
- Kontynuacja powrotu nawet w sytuacji, kiedy przeciwnik osiągnął przewagę biegową, która pozwoli na przejęcie piłki obronionej przez bramkarza lub odbitej od słupka.

Generalne zadania w organizacji powrotu w zależności od pozycji:

- rozgrywający – ich ustawienie na boisku powoduje, że zawodnikami odpowiedzialnymi za jak najszybszy powrót w okolice pola bramkowego są właśnie gracze II linii ataku,
- skrzydłowi – w założeniu mają trudniejszą pozycję startową; ustawiony w samym rogu boiska skrzydłowy (często wymaga tego organizacja gry) nie ma możliwości dogonienia startującego w momencie rzutu wysuniętego skrajnego obrońcy; jeżeli natomiast skrzydłowy ustawiony jest przy linii bocznej, w okolicach linii przerywanej, wtedy musi brać udział w pierwszym tempie szybkiego powrotu pod własną bramkę,
- obrotowi – ustawieni do startu zawsze w trudnej pozycji, często twarzą do bramki (możliwość dobitki) w momencie rzutu; muszą jednak zdążyć wrócić za obrotowym drużyny przeciwnika, a zadanie staje się co raz trudniejsze, ponieważ atakujący obrotowi są aktualnie zawodnikami, od których wymaga się startu w pierwsze tempo ataku szybkiego.

Generalnie przyjętymi zasadami w momencie powrotu są:

- boczni rozgrywający powinni wrócić za skrzydłowymi lub startującymi w pierwsze tempo zawodnikami wysuniętymi,



- środkowy rozgrywający powinien jak najszybciej znaleźć się w okolicach linii przerywanej przy swojej bramce w centralnym sektorze boiska i być gotowy do ewentualnej pomocy partnerom,
- obrotowy wraca kryjąc centralnego obrońcę,
- skrzydłowi wracają za bocznymi rozgrywającymi, w miarę możliwości utrudniając rozegranie ataku szybkiego w drugie tempo,
- bramkarz powinien być ustawiony w okolicach linii 9m i starać się przechwytywać wszystkie długie podania bezpośrednie. Musi on jednak bardzo uważać, aby nie popełnić przewinienia, które w związku z aktualnymi przepisami spowoduje jego dyskwalifikację.

Niezależnie od zadań taktycznych niesłychanie istotne są cechy wolicjonalne i chęć powrotu u poszczególnych zawodników. Często można przecież zaobserwować skuteczny powrót do obrony skrzydłowego, grającego po przeciwnej stronie boiska, a ma on przecież najdłuższą drogę do pokonania.

3.2. Atak szybki – wznowienie

Systematyzując działania w tej fazie gry trzeba wyróżnić:

- atak szybki bezpośredni,
- atak szybki pośredni.

Drugim sposobem klasyfikacji organizacji gry w ataku szybkim i wznowieniu jest:

- pierwsze tempo,
- drugie tempo,
- trzecie tempo.

Ustawieniem natomiast będzie:

- 2-2-2,
- 3-2-1,
- 4-2.

Atak szybki

Szybkość działania zespołowego po wejściu w posiadanie piłki jest aktualnie najważniejsza w drużynach na najwyższym poziomie. Dlatego odpowiedź na pytanie...

Kiedy inicjować atak szybki?

Jest jedna:

ZAWSZE!

Zdając sobie sprawę z wpływu na rezultat meczu, jaki mają bramki zdobyte z ataku szybkiego, na przestrzeni ostatnich lat powstały globalne koncepcje dotyczące jego organizacji dokładnie określające rolę, zadania i drogę poruszania się każdego zawodnika.

Fakt regularnego wyprowadzania ataku szybkiego spowodował jednocześnie duży nacisk ze strony trenerów na lepszą organizację powrotu do obrony. Utrudnia ona zdecydowanie możliwości przeprowadzania kontrataku bezpośredniego.

Dlatego chcąc jak najlepiej wykorzystać czas potrzebny przeciwnikowi na zorganizowanie obrony po stracie piłki, powstały różne sposoby zespołowej organizacji ataku szybkiego w zależności od stosowanego w defensywie sposobu ustawienia zawodników.

Podstawowe zasady, których muszą przestrzegać gracze to:

- ruch (bieg) wszystkich zawodników,
- przyjęcie piłki w biegu,

- wybór najprostszego możliwego rozwiązania,
- uniknięcie przerwania akcji faulem,
- gra bez piłki, wyjście na pozycję (uwolnienie się od krycia),
- kozłowanie – tylko w sytuacjach uzasadnionych taktycznie doprowadzające do stworzenia przewagi liczebnej,
- zachowanie zróżnicowanego ustawienia na długości i szerokości boiska.

Sytuacjami, w których atak szybki wyprowadzany jest systematycznie są:

- przechwycenie piłki przez wysuniętych obrońców,
- łatwe wejście w posiadanie piłki przez bramkarza (np. niedokładne podanie do obrotowego, rzut zablokowany przez obrońców).

Trzeba jednak dążyć do systematyczności wyprowadzania ataku szybkiego, a decyzję o jego kontynuowaniu lub zatrzymaniu podejmować dopiero w sytuacji przeniesienia akcji w okolicę linii przerywanej.

Systematyczność wyprowadzania ataku szybkiego powoduje:

- natychmiastową, wzmożoną aktywność wszystkich zawodników drużyny po wejściu w posiadanie piłki,
- wykorzystanie słabości organizacyjnej obrony i wyprowadzenie ataku szybkiego bezpośredniego,
- uniemożliwienie zmiany zawodników (atak – obrona),
- utratę sił przeciwnika zmuszanego do wielokrotnych szybkich powrotów,
- możliwość zdobycia bramki w drugim lub trzecim tempie ataku szybkiego, w momencie dezorganizacji obrony.

Przestrzegając wyżej wymienionych założeń wszystkie zespoły na wysokim poziomie starają się regularnie inicjować szybki atak. Jednak atak szybki bezpośredni jest często niemożliwy **konieczne jest więc wprowadzenie zespołowej organizacji gry w drugim i trzecim tempie ataku szybkiego w sytuacji, kiedy szybki atak bezpośredni (pierwsze tempo) jest niemożliwy.**

Pierwsze tempo ataku szybkiego

- Startuje 2 – 3 zawodników.
- Jedno lub dwa podania.

Drugie tempo ataku szybkiego

- Pozostali zawodnicy nadbiegający w drugiej kolejności.
- Zachowanie zróżnicowanego ustawienia (zróżnicowane tempo startu).
- Próba podania do graczy pierwszego tempa (po podaniu od bramkarza).
- Ruch w kierunku bramki przeciwnika i dążenie do uzyskania przewagi liczebnej.
- Zorganizowane działanie zespołowe (np. wbieg jednego z graczy na pozycję obrotowego lub krzyżówka rozgrywających).

Trzecie tempo ataku szybkiego

- Wszyscy zawodnicy ataku pod bramką przeciwnika.
- Utrzymanie szybkiego tempa gry (rytmu podań i poruszania się).
- Wykorzystanie braku organizacji obrony spowodowanej szybkim powrotem.

Zasady i możliwości organizacji gry

Omówienie zasad organizacji gry należy zacząć od podziału boiska na trzy sektory.

- Przestrzeń w pobliżu linii przerywanej przy bronionej bramce.
- Przestrzeń kilka metrów przed i za linią środkową.
- Przestrzeń w pobliżu linii przerywanej bramki atakowanej.

Aby zapewnić sobie różne możliwości budowania akcji **w każdym z wymienionych sektorów** w momencie wyprowadzania ataku szybkiego powinni znaleźć się kolejno startujący i nadbiegający pod bramkę przeciwnika atakujący. Zachowane w ten sposób zostaje zróżnicowane ustawienie na całej długości i szerokości boiska.

Aktualnie najczęściej stosowane sposoby organizacji gry to:

- **3-2-1** – 3 graczy startuje w pierwsze tempo (do trzeciego sektora), 2 graczy w drugie tempo (do drugiego sektora), ostatni zostaje w sektorze pierwszym,
- **2-2-2** – po 2 graczy w każdym sektorze,
- **4-2** – start 4 graczy do trzeciego sektora w pierwsze tempo. Atak prowadzi 2 zawodników startujących w drugie tempo. Tworzy się ustawienie w trójkątach (skrzydłowy, obrotowy, rozgrywający).

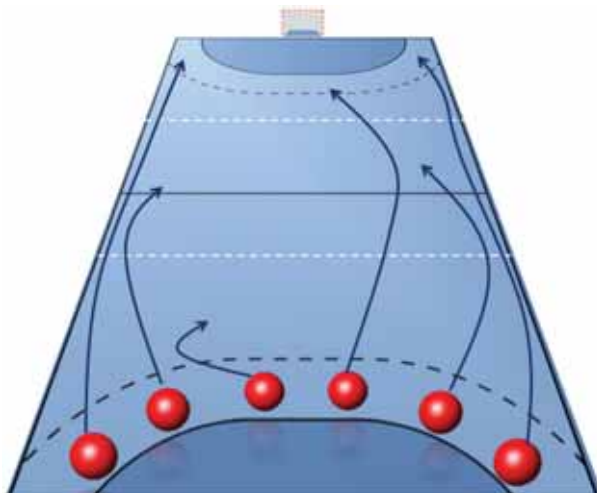
Przedstawione zespołowe sposoby gry w ataku szybkim dotyczą pierwszego i drugiego tempa, ale należy w sytuacji braku pozycji rzutowej kontynuować rytm gry w trzecim tempie aż do odwrócenia piłki do przeciwnego skrzydłowego.

Zasady organizacji gry w ataku szybkim:

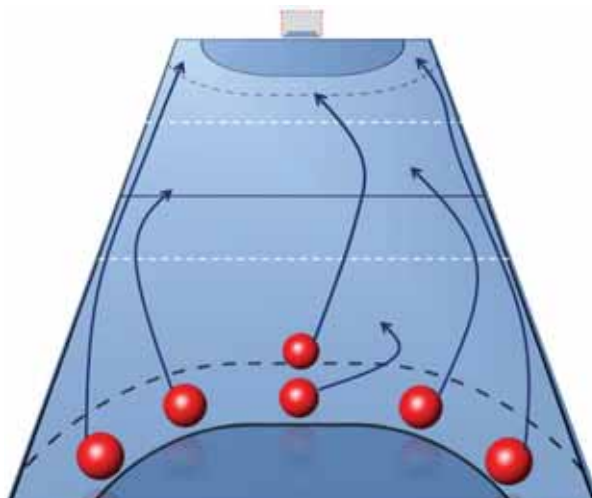
Ustawienie 3-2-1

- wykorzystanie dalekiego wysunięcia obrońców w ustawieniu w defensywie,
- start w pierwsze tempo trzech wysuniętych obrońców (w założeniu są to zawodnicy pierwszej linii),
- start skrzydłowych i obrotowego w ustawieniu 6:0
- szerokie ustawienie dwóch graczy bocznych startujących w drugie tempo,
- środkowy rozgrywający startuje jako ostatni,

Drugie tempo – np. wbieg bocznego rozgrywającego na pozycję obrotowego lub krzyżówka boczny – boczny rozgrywających.



Atak szybki w ustawieniu 3-2-1 z obrony 6:0.

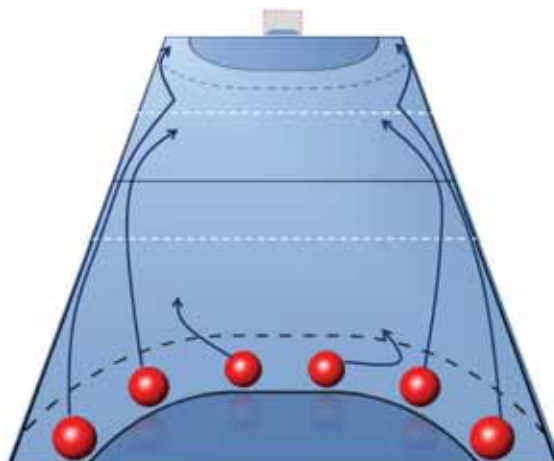


Atak szybki w ustawieniu 3-2-1 z obrony 5:1.

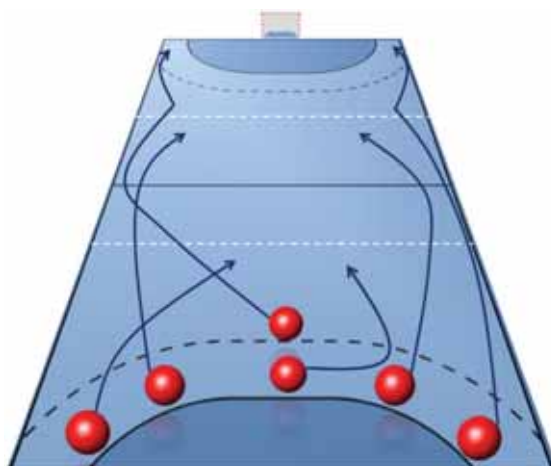
Ustawienie 2-2-2

- w pierwsze tempo do trzeciego sektora startują 2 skrzydłowi lub obrońca wysunięty i jeden skrzydłowy,
- w drugie tempo do drugiego sektora startują zawodnicy ustawieni na pozycjach bocznych (drugich) obrońców,
- jako ostatni startują dwaj pozostali gracze.

Drugie tempo - kolejno nadbiegający pod bramkę przeciwnika atakujący mogą doprowadzić do ustawienia z dwoma obrotowymi lub zachować klasyczne ustawienie, w połączeniu ze współpracą rozgrywających.



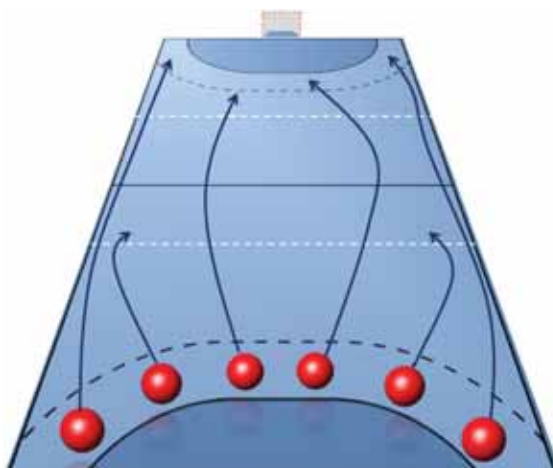
Atak szybki w ustawieniu 2-2-2 z obrony 6:0.



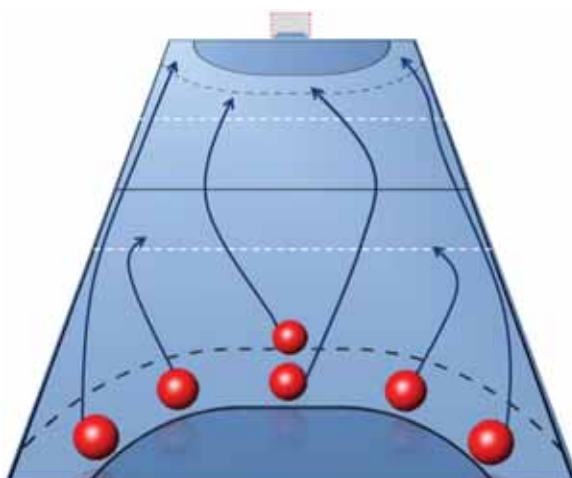
Atak szybki w ustawieniu 2-2-2 z obrony 5:1.

Ustawienie 4-2

- jeżeli jako centralny obrońca gra obrotowy – startuje również w pierwsze tempo,
- doprowadzamy do ustawienia z dwoma obrotowymi i dwoma skrzydłowymi (szerokie ustawienie),
- za wyprowadzenie i organizację ataku szybkiego odpowiadają dwaj boczni rozgrywający,



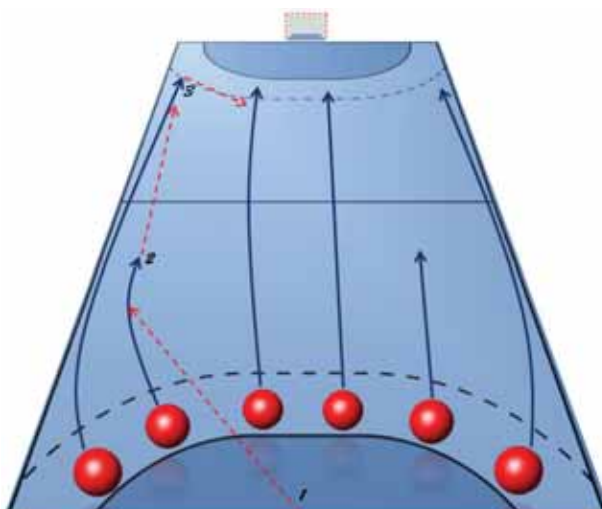
Atak szybki w ustawieniu 4-2 z obrony 6:0.

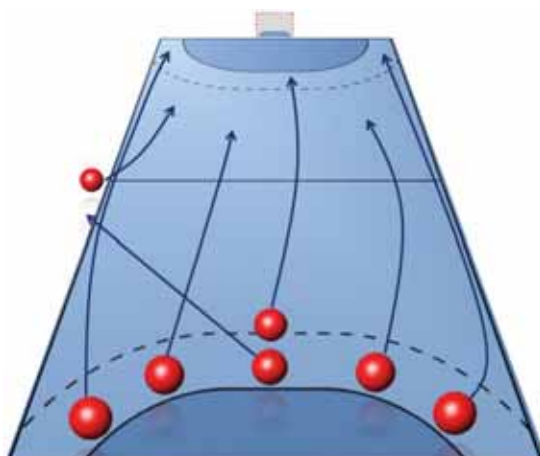


Atak szybki w ustawieniu 4-2 z obrony 5:1.

- w analizowanej sytuacji powstaje klasyczne ustawienie w 2 trójkątach (skrzydłowy – obrotowy – rozgrywający).

Przykładowe rozwiązania ataku szybkiego 4-2

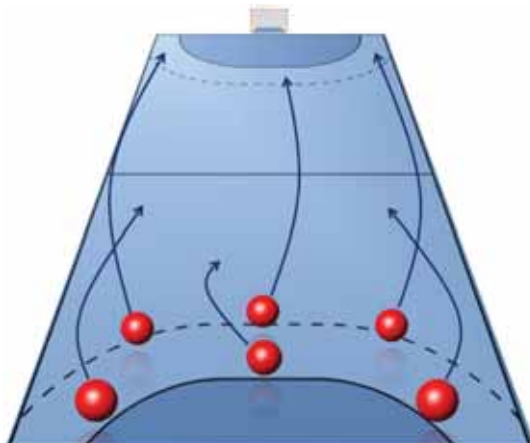


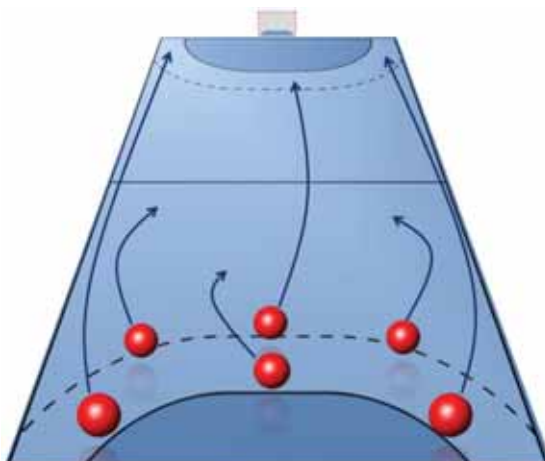


Wykorzystanie zmiany w II tempie. Stworzenie przewagi liczebnej przez zawodnika wchodzącego po zmianie w II tempo.

Problem z organizacją ataku szybkiego pojawia się w sytuacji obrony 3:3.

- Jeżeli w I linii, jako wysunięci bronią skrzydłowi i obrotowy to możemy dowolnie organizować atak szybki (najlepiej funkcjonuje ustawienie 3:2:1).
- Jeżeli natomiast jako wysunięci obrońcy ustawieni są rozgrywający, pojawia się problem organizacji. Logiczne byłoby wykorzystanie w pierwszym tempie ataku szybkiego wysuniętych obrońców, ale wtedy zupełnie zmieniają się ich role. Zawodnikami odpowiedzialnymi za organizację gry są skrzydłowi i obrotowy, a zawodnikami którzy pierwsi powinni znaleźć się pod bramką przeciwnika są rozgrywający. Taka zamiana ról nie zawsze okazuje się skuteczną, dlatego myślę, że trzeba szukać innych rozwiązań.





Zasady postępowania zawodników w ataku szybkim w zależności od sytuacji:

1/0

- o zakończenie akcji rzutem jak najbliżej centralnego sektora boiska,
- o odbicie z 7 – 9m (większy dystans od bramkarza),
- o poprzedzenie rzutu zwodem piłką lub przez zmianę kierunku w momencie odbicia,

1/1

- o konieczna próba minięcia obrońcy wykorzystująca dużą przestrzeń i szybkość atakującego (możliwość wywalczenia rzutu karnego lub wykluczenia obrońcy),

2/1

- o szerokie ustawienie atakujących zmusza obrońcę do interwencji w określonym kierunku i uniemożliwia akcję powrotną,

2/2

- o konieczna zmiana pasów działania przez atakujących (obydwaj w tym samym kierunku lub krzyżówka),

3/2

- o zewnątrzni atakujący szeroko przy liniach bocznych. Jeden z nich powinien otrzymać piłkę, zmuszając do interwencji jednego obrońcę. Centralny atakujący, po minięciu linii środkowej zmienia pas działania w kierunku piłki. Powinien on po podaniu powrotnym spowodować przesunięcie drugiego obrońcy „czyszcząc” boisko po przeciwnej stronie.

3/3

- o konieczna zmiana pasów działania, łącząca wbieg na pozycję obrotowego jednego ze skrajnych atakujących i zmianę sektorów gry przez dwóch pozostałych.

Pierwsze tempo ataku szybkiego

Zasady postępowania

- Wyznaczenie zawodników startujących w pierwsze tempo:
 - o obrońca lub obrońcy wysunięci,
 - o skrzydłowy po przeciwnej stronie rzutu,
 - o zawodnik, przed którym został oddany rzut,
 - o wyznaczeni gracze, niezależnie od miejsca oddania rzutu.
- Zachowanie kontynuacji gry bez zwolnienia rytmu przez zawodnika pierwszego tempa w sytuacji, kiedy zakończenie akcji jest niemożliwe.

Drugie tempo ataku szybkiego

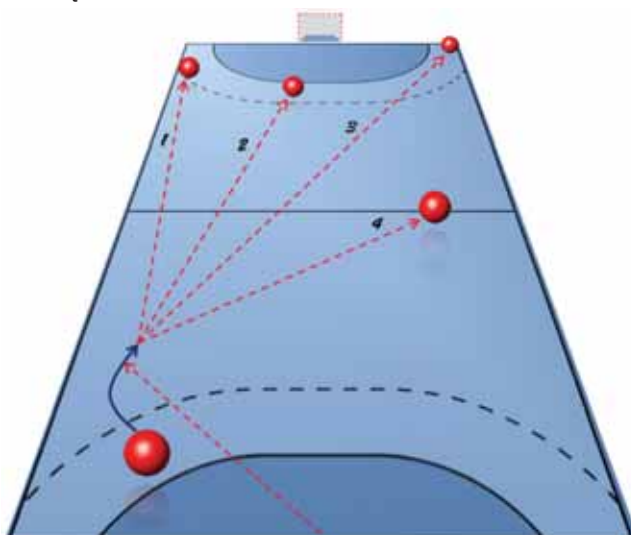
Zawodnicy atakujący poruszają się w przód stwarzając kolejno po sobie następujące zagrożenia bramki.

Jako drugie tempo można kwalifikować wszystkie rozwiązania z udziałem większej ilości graczy, pod warunkiem, że **poruszają się oni w kierunku bramki przeciwnika**. Mogą oczywiście zmieniać pasy działania i doprowadzać do różnych sposobów zakończenia akcji.

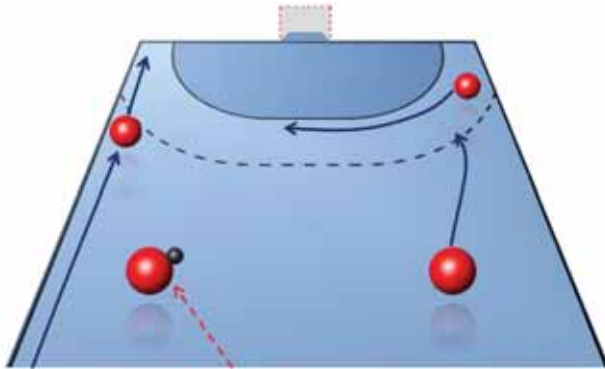
Zasady postępowania

- Zawodnik odpowiedzialny za organizację ataku szybkiego po otrzymaniu piłki od bramkarza powinien obserwować sytuację na boisku, szukając możliwości podania w następującej kolejności:

1. Podanie do skrzydłowego wzdłuż linii bocznej.
2. Podanie do obrotowego po swojej stronie boiska.
3. Podanie po przekątnej boiska do przeciwnego skrzydłowego.
4. Podanie do przeciwnego rozgrywającego, jeżeli wszystkie poprzednie rozwiązania są niemożliwe.

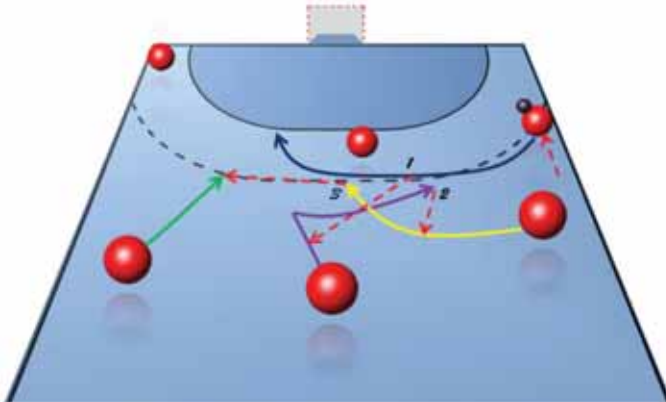


- Postępowanie skrzydłowych w drugim tempie (sytuacja 4x3, 4x4):
 - o skrzydłowy, po stronie piłki, musi zająć miejsce w rogu boiska,
 - o skrzydłowy, po przeciwnej stronie piłki, zabiega na pozycję obrotowego za plecami obrońców,
 - o zabiegający skrzydłowy musi zachować zasady postępowania obrotowego, tzn. zająć miejsce w zależności od ustawienia obrońcy.

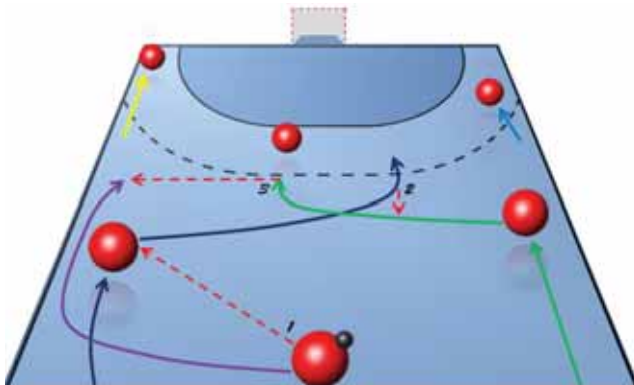


Dwa podstawowe sposoby rozwiązań zespołowych to:

- doprowadzenie do ustawienia z dwoma obrotowymi (zasłona i rzut z II linii lub podanie do obrotowego),



- zmiana pasów działania przez trzech rozgrywających połączona z dzielącą strefę zasłona obrotowego.



Trzecie tempo ataku szybkiego

Wszyscy gracze ataku są już na swoich pozycjach. Zaczyna się trzecie tempo ataku szybkiego.

Utrzymanie zainicjowanego szybkiego rytmu jest najważniejsze w tym elemencie gry. Stały atak bramki z zagrożeniem rzutem musi spowodować reakcję niezorganizowanych obrońców. Wykorzystanie ich błędu jest warunkiem powodzenia akcji.

Zasady postępowania

- Zmiana kierunku ataku i ponowienie ataku zawodnika z piłką.
- Próba uzyskania przewagi ustawienia nad obrońcami przez zawodników ataku.
- Uzyskanie przewagi ustawienia przez obrotowego (lub obrotowych).
- Przeniesienie piłki przy kolejno po sobie następujących atakach rozgrywających do jednego skrzydła i powrót do przeciwnego przed przejściem do organizacji ataku pozycyjnego.

Podział ról i zadań zawodników, zróżnicowane kierunki i tempo startu graczy powinny doprowadzić do stworzenia różnych możliwości zakończenia akcji.

Zasób umiejętności dotyczący taktyki indywidualnej oraz następujące po sobie zorganizowane tempa ataku szybkiego w połączeniu z zaplanowanym działaniem zespołowym doprowadzają do uzyskania pozycji rzutowej po błędzie przeciwnika.

Analizując grę najlepszych drużyn świata należy podkreślić:

- wyraźną specjalizację zawodników (specjaliści pierwszego i drugiego tempa),
- elastyczność zachowań zawodników w sytuacji na boisku niezależnie od przyjętego sposobu działania,
- stale wzrastające umiejętności techniczne graczy (repertuar rzutów i zwodów) umożliwiające szybsze przeprowadzanie ataku szybkiego,
- udział większej ilości graczy w ataku szybkim w wypadku uniemożliwienia przez wracających obrońców zakończenia akcji w pierwsze tempo,
- wejście do akcji graczy drugiego tempa powoduje uzyskanie przewagi liczebnej i stworzenie pozycji rzutowej,
- zorganizowane działania w trzecim tempie ataku szybkiego biorące pod uwagę pozycje, na których znaleźli się zawodnicy (działający według zasad) po zakończeniu pierwszego i drugiego tempa,
- organizacja przejścia odbitej piłki (bramkarz, słupek, poprzeczka).

Kiedy startować?

Organizując atak szybki trzeba jednak dokładnie określić, co będzie sygnałem inicjującym atak szybki w sytuacji rzutu na bramkę.

- Moment rzutu?
- Moment wejścia w posiadanie piłki?

Odpowiedź jest trudna, ponieważ wiadomo, że:

- przedwczesny start obrońców bardzo często powoduje przejęcie piłki przez przeciwnika (np. po dobrej interwencji bramkarza) i zdobycia „denerwującej” i łatwej bramki,

ale

- antycypacja momentu startu pozwala na uzyskanie wyraźnej (niemożliwej do zniwelowania) przewagi nad wracającym obrońcą i stwarza możliwość bezpośredniego podania,

ale

- start dopiero w momencie wejścia w posiadanie piłki przez drużynę broniącą uniemożliwia w zasadzie atak szybki bezpośredni (pierwsze tempo), najskuteczniej jednak wyklucza możliwość utraty bramki po dobitce.

Zobowiązuje on równocześnie zawodników do próby organizacji zespołowej ataku szybkiego (drugie, trzecie tempo),

Najlepsze drużyny, jako odpowiedź na te pytania wprowadziły dokładny podział zadań. Wyznaczeni gracze, antycypują i startują w momencie rzutu. Inni, określone zadania zabezpieczają przejęcie odbitej piłki, odpowiadając równocześnie za organizację ataku szybkiego i jego kolejne tempa.

Wyselekcjonowanie specjalistów, w zależności od pozycji i zadań oraz wypracowanie mechanizmów niezbędnych we współpracy zespołowej pochłonie wiele czasu.

Zaplanowany i dobrze przeprowadzony w czasie meczu zespołowy atak szybki z zachowaniem zróżnicowanych temp gry wymaga jednak metodycznej, rozbudowującej możliwości rozwiązań, systematycznej pracy treningowej.

Przykładowe zasady zespołowej organizacji gry

Zasady organizacji gry przy obronie 6:0 – ustawienie 3-2-1:

- skrzydłowi i obrotowy startują w pierwsze tempo,
- broniący na pozycji drugiego obrońcy środkowy zabiega do środka po piłkę,
- boczni rozgrywający szeroko, początkowo w kierunku linii bocznych,
- pierwsze podanie do środkowego rozgrywającego,
- jeden z bocznych rozgrywających bez piłki szybko rusza do środka boiska, a po podaniu od środkowego krzyżuje z drugim bocznym rozgrywającym,
- środkowy zajmuje pozycję rozgrywającego, który zainicjował krzyżówkę i otrzymuje piłkę po zmianie rozgrywających,
- obrotowy ustawia się w tym czasie pomiędzy drugim i trzecim obrońcą po stronie nabiegającego środkowego,
- rozwiązanie sytuacji 3x2 w sektorze zewnętrznym przez środkowego rozgrywającego.

Zasady organizacji gry przy obronie 5:1 – ustawienie 3-2-1

Inny sposób przeprowadzenia ataku szybkiego, który doprowadza do wyizolowania skrajnego obrońcy na pozycji PS i dwukrotnie stwarza sytuację 3x2 w zewnętrznym prawym sektorze boiska:

- wysunięty obrońca startuje na pozycję obrotowego w lewą stronę,
- obrotowy startuje w pierwsze tempo i zajmuje pozycję drugiego obrotowego po prawej stronie,
- prawoskrzydłowy szeroko do rogu boiska w pierwsze tempo,
- boczni rozgrywający szeroko do linii,
- środkowy rozgrywający, startujący jako ostatni dostaje piłkę,
- podanie do ruszającego w kierunku środka boiska LR,
- podanie do PR i próba zakończenia akcji w sytuacji 3x2,
- jeżeli akcja nie przyniosła pozycji rzutowej, odwrócenie piłki aż do ŚR, który znajduje się po lewej stronie boiska,
- wyjście obrotowego i zasłona wewnętrzna na drugim obrońcy,
- środkowy z piłką atakuje za zasłonę i dalsza akcja do PR,
- ponowna próba rozegrania sytuacji 3x2.

WZNOWIENIE

Próba szybkiego wznowienia powinna nastąpić po każdej utraconej bramce.

Stale rosnąca szybkość działania (gry) w piłce ręcznej powoduje, że opanowanie umiejętności szybkiego wznowienia po utraconej bramce staje się elementem koniecznym w wyszkoleniu każdego zespołu, począwszy od kategorii młodzików.

Równocześnie wykorzystuje on chęć i umiejętność szybkiego biegania, którą posiadają wszyscy zawodnicy.

Jedno lub dwa podania w pierwszym tempie wznowienia stwarzają już możliwość zdobycia bramki. Pozwala to uniknąć trudnej konstrukcji gry w ataku pozycyjnym.

W pierwszym okresie wprowadzania elementu wznowienia należy spodziewać się błędów technicznych spowodowanych szybkością działania.

Wraz ze wzrostem umiejętności błędy będą pojawiały się coraz rzadziej.

Nauczanie szybkiego wznowienia

Pierwszym elementem, który decyduje o możliwości szybkiego wznowienia gry jest silne i precyzyjne podanie od bramkarza do zawodnika stojącego przy linii środkowej.

Gracz wznawiający powinien zatrzymać się około 2m przed linią przed chwytem piłki. Pozwala mu to z piłką w ręku dokładnie ocenić odległość od linii i prawidłowo postawić na niej stopę obserwując równocześnie organizację obrony.

Błędem jest dobiegnięcie do linii i czekanie na piłkę w ustawieniu tyłem do bramki przeciwnika. Utrudnia to zawodnikowi prawidłowe wznowienie i ocenę sytuacji.

Podanie od bramkarza jest elementem, który powinien być opanowany w bardzo dobrym stopniu, gdyż bez tego wznowienie nie ma szans powodzenia.

Sposoby organizacji wznowienia

Generalnie przyjęte są dwa podstawowe sposoby zespołowej organizacji wznowienia.

Ze zmianą pasów działania

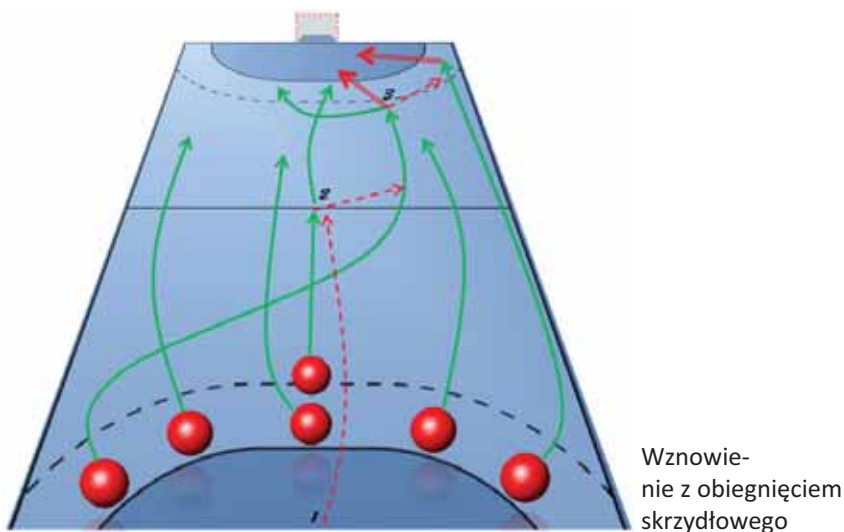
Wznawiający gracze w pierwsze tempo zmieniają pas działania obiegając rozpoczynającego grę zawodnika stojącego na linii środkowej w centralnym sektorze, przed otrzymaniem pierwszego podania.

Ich akcja w sektorze przeciwnym do sektora „przypisanego” do ich pozycji, powoduje uzyskanie przewagi liczebnej, która połączona z szybkością akcji doprowadza do pozycji rzutowej. W wypadku niepowodzenia, dalszy sposób postępowania zawodnika, który zmienił sektor (drogi poruszania) uzależniony jest od założeń przyjętych przez trenera.

Szybkie wznowienie może być inicjowane przez 2 – 3 zawodników, ale może też brać w nim udział cały zespół.

- Przy wznowieniu z udziałem 2 – 3 graczy po piłkę do linii środkowej startuje centralny, najdalej wysunięty obrońca.
 - Obiega go jeden ze skrzydłowych lub wysuniętych obrońców, np. przy strefie 3:3.
 - Drugi skrzydłowy lub wysunięty obrońca porusza się w swoim pasie działania.
 - Starają się wyprzedzić poprzez szybkość biegową wracających obrońców.

Przy wyższym poziomie wyszkolenia obiegać powinien obrońca przeciwny do sektora, z którego oddany był rzut, wykorzystując ewentualny brak powrotu rzucającego.



Bez zmiany pasów działania

- Przy wznowieniu z udziałem wszystkich zawodników z zespołu, po piłkę startuje obrotowy.
 - Wszyscy zawodnicy szybko poruszają się w swoich pasach działania.
 - Podanie skierowane jest do jednego z bocznych rozgrywających.
 - Zawodnikiem nadbiegającym jako ostatni jest środkowy rozgrywający.

W opisanej akcji konieczna jest zespołowa organizacja gry (np. wbieg lub krzyżówka) w sytuacji powrotu wszystkich obrońców.

Drużyny, które dobrze opanowały szybkie wznowienie łączą dwa następujące po sobie tempa działania.

W pierwszym tempie próbują uzyskać pozycję rzutową trzej gracze (jak w sytuacji już opisanej), a dobiegający w drugie tempo pozostali gracze organizują akcję zespołową.

Zasady (przykład) zespołowej organizacji gry

Obiegnięcie skrzydłowego – zmiana pasów działania

Oczywiście akcja musi być oparta na szybkości biegowej zawodnika otrzymującego piłkę w pierwszym podaniu.

Zasadą przyjętą przy kontynuacji gry przy szybkim wznowieniu jest ustawienie z dwoma obrotowymi i jednym skrzydłowym.

Akcje taką przeprowadzamy wtedy, gdy następuje obiegnięcie wznawiającego grę obrotowego przez skrzydłowego.

Takie ustawienie izoluje skrajnego obrońcę, przed którym nie ma żadnego gracza ataku.

Wykorzystanie dalekiego wysunięcia zawodników i start do wznowienia graczy pierwszej linii obrony w pierwsze tempo. Obiegnięcie przy pierwszym podaniu określa dokładnie zadania zawodników przy inicjacji akcji:

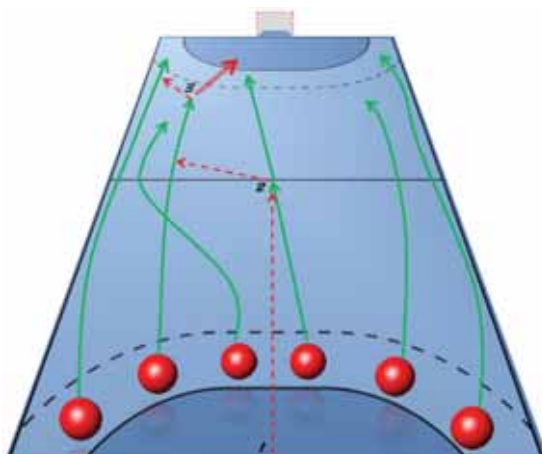
- start do linii środkowej (do podania od bramkarza) centralnego, wysuniętego obrońcy,
- obiega go i otrzymuje piłkę też wysunięty zawodnik broniący na pozycji drugiego,
- przeciwny drugi wysunięty startuje wzdłuż linii bocznej w kierunku rogu boiska,
- obiegający gracz z piłką stara się zakończyć akcję wyprzedzając przeciwników – lub podaje piłkę do skrzydłowego,
- po podaniu zabiega na pozycję obrotowego na przeciwną stronę boiska,
- zawodnik wznawiający grę startuje na pozycję obrotowego w kierunku, w którym rozpoczęte było wznowienie,
- skrzydłowy podaje do nadbiegającego w drugie tempo rozgrywającego po swojej stronie i zajmuje pozycję w rogu boiska,
- równocześnie pozostali rozgrywający zajmują swoje pozycje,
- stworzona sytuacja (dwóch obrotowych, skrzydłowy, trzech rozgrywających) pozwala na różne zakończenia akcji,
- tempo gry utrzymane być powinno aż do pełnego odwrócenia piłki do skrzydłowego.

Przykład zespołowej organizacji wznowienia

Bez zmiany pasów działania

Do wznowienia startuje jeden z centralnych obrońców. Czterech zawodników rusza w swoich pasach działania (skrzydłowy, boczny rozgrywający, drugi boczny rozgrywający, drugi skrzydłowy).

- Piłka podana jest do jednego z bocznych rozgrywających.
- Ostatni startujący zawodnik (środkowy rozgrywający), rusza w kierunku, w którym podana została piłka (uzupełnia pozycję).
- O dalszym przebiegu akcji decyduje boczny rozgrywający, który otrzymał piłkę.
 - skończyć akcję samemu, wykorzystując brak powrotu,
 - podać piłkę do skrzydłowego po swojej stronie (możliwe zakończenie akcji) i wbiec po przekątnej na pozycję drugiego obrotowego,
 - zainicjować długą zmianę z przeciwnym rozgrywającym (boczny – boczny),
 - podać piłkę do nadbiegającego z tyłu środkowego rozgrywającego i wbiec po przekątnej na pozycję drugiego obrotowego.
- Skrzydłowy jeżeli nie uzyskał pozycji rzutowej podaje do nadbiegającego na zwolnioną pozycję bocznego rozgrywającego, środkowego rozgrywającego.
- Obrotowy powinien wykonać zastonę na trzecim obrońcy tak, aby wywalczyć przewagę pozycji po stronie piłki.



Wznowienie bez zmiany pasów działania.

Oczywiście istnieją cały szereg innych rozwiązań, które starają się wykorzystać indywidualne umiejętności lub warunki fizyczne występujących na boisku zawodników.

Aktualnie trenerzy zdając sobie sprawę z ważności tego elementu stale poszukują i testują nowe rozwiązania i w kolejnych latach pojawią się jeszcze inne i szybsze sposoby organizacji szybkiego wznowienia

3.3 Atak pozycyjny

W tej fazie gry występują podstawowe ustawienia takie jak:

- 2-1-3 – dwóch skrzydłowych, jeden obrotowy, trzech rozgrywających,
- 2-2-2 – dwóch skrzydłowych, dwóch obrotowych, dwóch rozgrywających,
- 1-2-3 – jeden skrzydłowy, dwóch obrotowych, trzech rozgrywających.
- 2-0-4 – dwóch skrzydłowych, bez obrotowego, czterech rozgrywających,
- 2-2-3 – występuje w sytuacji wprowadzenia do gry bramkarza, grającego jako dodatkowy zawodnik ataku.

Szybkość prowadzenia akcji jest aktualnie elementem decydującym o jej powodzeniu. Składają się na nią:

- siła podań,
- krótki kontakt zawodnika z piłką (gra na jednym kroku),
- bardzo szybkie podjęcie decyzji,
- przyjęcie piłki w ruchu (stwarzające przewagę pozycji nad obrońcą).

Omówienie ataku pozycyjnego należy zacząć od wymienienia podstawowych zasad, których przestrzegać powinni zawodnicy niezależnie od przyjętej koncepcji gry.

- Każdorazowy atak bramki z zagrożeniem rzutem po przyjęciu piłki.
- Ruch w kierunku bramki przed przyjęciem piłki.
- Utrzymanie rytmu rozgrywania akcji.
- Wykorzystanie wolnej przestrzeni.
- Ciągłość gry – kontynuacja akcji.
- Stała obserwacja pozycji obrońców.
- Zajęcie pozycji pozwalającej na uzyskanie przewagi ustawienia nad obrońcą (w momencie przyjęcia podania).

Oddzielnie należy podkreślić niezbędną agresywność (podobnie jak w grze w obronie), którą muszą wykazać zawodnicy atakujący.

Równie ważne jest „związanie” jednego z obrońców poprzez zderzenie się z nim przed lub w momencie podania, przy ataku prostopadłym.

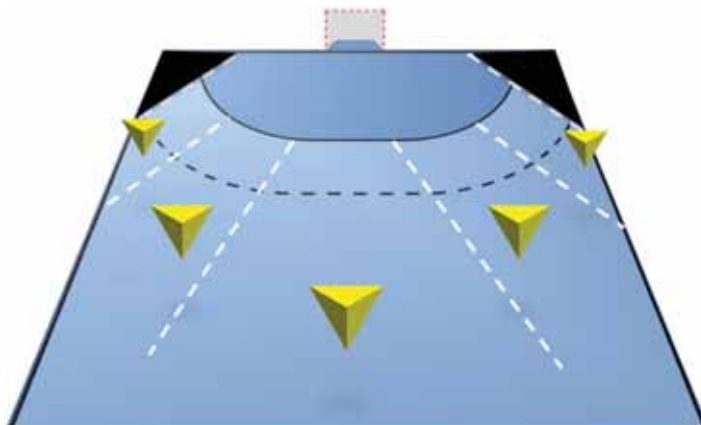
Ponowienie ataku ze zmianą kierunku po kontakcie z obrońcą i spowodowanie reakcji kolejnego broniącego powinno być podstawą działania wszystkich rozgrywających.

Ogromnie ważne jest również utrzymanie szybkiego rytmu gry, ale z kolejno po sobie następującymi tempami działań poszczególnych graczy.

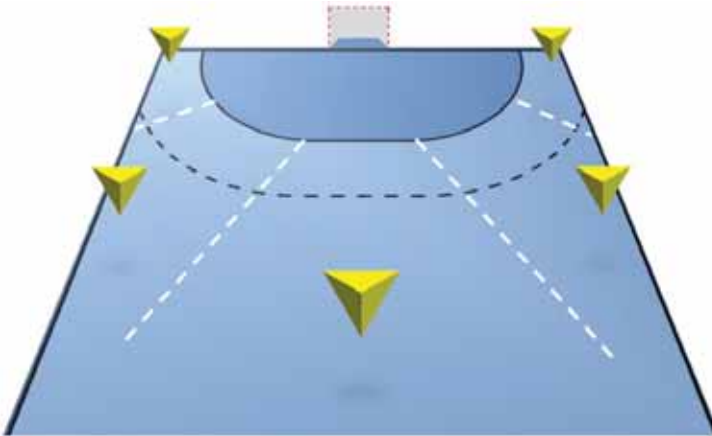
Przestrzeń

Kluczowe znaczenie w konstrukcji i skuteczności gry będzie miało prawidłowe, maksymalne wykorzystanie przestrzeni, decydując o tym będzie stałe dążenie do przestrzennego, szerokiego ustawienia graczy, to znaczy **ze skrzydłowymi w rogach boiska i bocznymi rozgrywającymi przy liniach autowych.**

Kolejną zasadą, o której należy pamiętać już od początku nauki konstrukcji ataku, jest równoważenie pozycji w grze przez stałe zachowanie formy trapezu w ustawieniu skrzydłowych i bocznych rozgrywających (w początkowym etapie szkolenia).



Źle!



Dobrze

Podstawowe sposoby działań w ataku pozycyjnym:

- atak pomiędzy 2 obrońców (z zagrożeniem rzutem),
- minięcie indywidualne 1x1,
- zmiana pozycji (sektora) przez zawodników bez piłki,
- zmiana (krzyżówka) z piłką,
- zmiana sposobu ustawienia zespołu (wbieg rozgrywającego lub skrzydłowego na pozycję obrotowego),
- zasłona wykonana przez partnera.

Na wysokim poziomie gry w każdym przeprowadzonym ataku można zaobserwować połączenie, co najmniej dwóch z wyżej wymienionych elementów.

Atak „prostopadły” na obrońcę lub „wiązący” – pomiędzy dwóch obrońców

O prawidłowości wykonania decyduje:

- właściwe tempo nabiegu – odległość od obrońcy,
- zagrożenie rzutem,
- szybkość i sugestywność ruchu,
- uniknięcie przerwania gry faulem.

Umiejętność ataku na zewnątrz jest niestety ważna w ataku pozycyjnym. Połączenie kolejnych następujących po sobie dwóch lub trzech ataków powoduje zdecydowane przesunięcie obrony i ułatwia grę partnerom po przeciwnej stronie boiska poprzez stworzenie im dużej przestrzeni do działania.

Minięcia 1x1

Prawidłowe wykonanie minięcia 1x1 wymaga od atakującego:

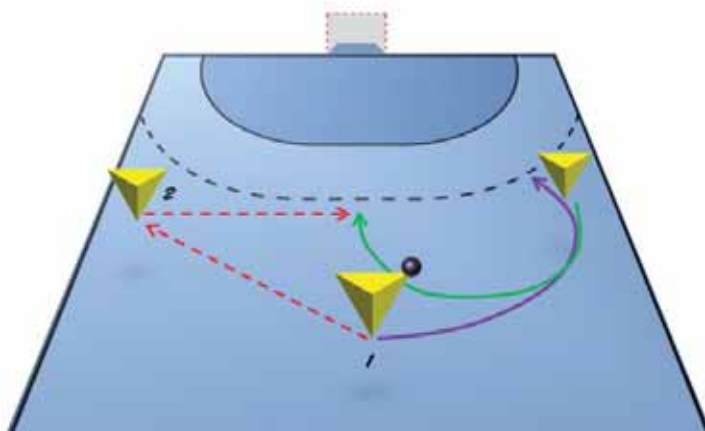
- zachowania odpowiedniej odległości od obrońcy,
- szybkości i sugestywności ruchu,
- poprzedzenia minięcia atakiem prostopadłym, powodującym reakcję obrońcy i uzyskaniem przestrzeni po jego wyjściu lub przesunięciu.

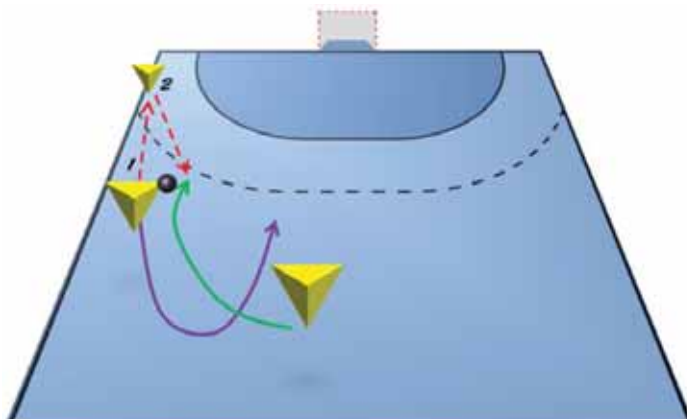
Powinno doprowadzić do:

- pozycji rzutowej,
- reakcji drugiego obrońcy (w sytuacji uzyskania przewagi ciała przez atakującego),
- stworzenia sytuacji (wolna przestrzeń) dla najbliższego partnera.

Zmiana pozycji (sektora) przez zawodników bez piłki

Przedstawione przykłady to sposoby działania stosowane przez zespoły na wszystkich poziomach wyszkolenia, łącznie z zespołami zdobywającymi medale na najważniejszych imprezach światowych i europejskich.





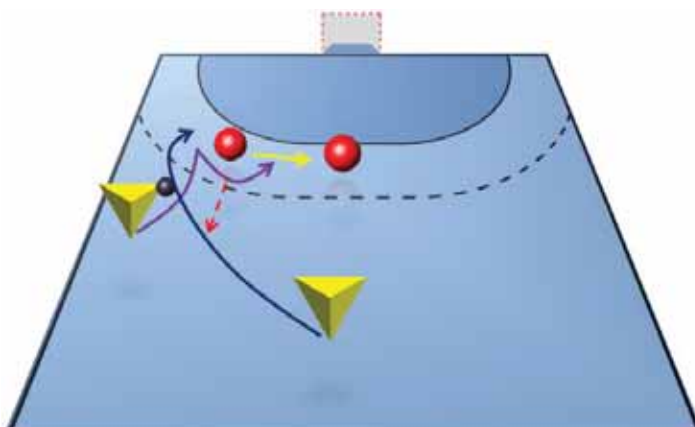
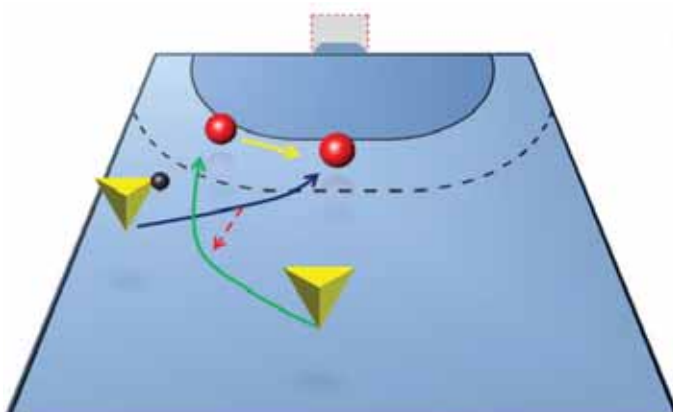
Zmiana z piłką (krzyżówka)

O skuteczności wykonania decyduje:

- sugestywny atak zawodnika z piłką (pomiędzy dwóch obrońców),
- poprzedzenie zmiany miniciem 1x1 (powoduje reakcję obrońcy),
- tempo poruszania się gracza obiegającego,
- moment i technika podania (podający powinien widzieć partnera, któremu przekazuje piłkę).

Powinna doprowadzić do:

- pozycji rzutowej (błąd przekazania obrońców),
- stworzenia sytuacji dla trzeciego gracza ataku poprzez uzyskanie przewagi liczebnej w danym sektorze boiska,
- uzyskanie możliwości ponowienia ataku po podaniu powrotnym (przewaga ustawienia atakującego nad obrońcą).



Zmiana sposobu ustawienia zespołu

Kolejnym sposobem konstrukcji gry w ataku pozycyjnym jest zmiana ustawienia zawodników.

Sygnalem rozpoczęcia akcji jest wbiegnięcie jednego z atakujących na pozycję drugiego obrotowego i zmiana pasów działania przez partnerów (równoważenie pozycji).

Równoważenie pozycji

Ma ono na celu w początkowej fazie nauczania gry w ataku pozycyjnym zapewnić maksymalne wykorzystanie przestrzeni na boisku. Szerokie ustawienie skrzydłowych (w rogach boiska) i bocznych rozgrywających powoduje konieczność szerokiego ustawienia obrońców, co zdecydowanie ułatwia grę w ataku.

Dopiero po opanowaniu tego elementu możemy grać bez równoważenia pozycji starając się uzyskać przewagę liczebną atakujących w zewnętrznym sektorze boiska poprzez wbieg jednego z atakujących i zgubienie jednego z obrońców np.: wbieg skrzydłowego po przeciwnej stronie piłki bez równoważenia pozycji przez rozgrywającego może spowodować brak reakcji i wyeliminowanie skrajnego obrońcy.

Wbieg na pozycję drugiego obrotowego

W nowoczesnej piłce ręcznej element ten jest regularnie stosowany przez zawodników ataku przy wszystkich ustawieniach obrony.

Sposób wbiegnięcia możemy określić ze względu na poniższe czynniki:

- w zależności od piłki,
- w zależności od pozycji obrotowego,
- w zależności od ustawienia obrońcy.

W zależności od piłki:

- wbieg za piłką (wbiegający podaje i wbiega w tym samym kierunku,
- wbieg od piłki (zawodnik wbiega w kierunku przeciwnym do podania),
- wbieg do piłki (zawodnik wbiega do przeciwnego sektora boiska w sytuacji, gdy znajduje się w nim piłka).

W zależności pozycji obrotowego:

- wbieg po stronie „koła” (wbiega zawodnik, w którego sektorze znajduje się obrotowy),
- wbieg po przeciwnej stronie „koła” (wbiega zawodnik z sektora przeciwnego do pozycji obrotowego).

W zależności od ustawienia obrońcy:

- wbieg za plecy wysuniętego obrońcy,
- wbieg zakończony ustawieniem się przed obrońcą stojącym przy linii 6m (zasłona z przodu),
- wbieg zakończony zasłoną boczną na wysuniętym obrońcy.

Zasłony

W związku z wprowadzeniem nowych przepisów dotyczących wykonywania zasłon należy bezwzględnie zwracać uwagę podczas nauczania i doskonalenia tego elementu na prawidłowość jego wykonania.

Nie wolno:

- blokować przeciwnika ramionami, rękoma, nogami, albo używać jakiegokolwiek części ciała w celu przemieszczenia/przesunięcia przeciwnika jego lub odpychania; dotyczy to także niebezpiecznego używania łokci zarówno przy zajmowaniu pozycji jak i będąc w ruchu;
- trzymać przeciwnika (ciało lub strój) nawet, gdy jest on w stanie kontynuować grę;
- wbiegać i wskakiwać w przeciwnika.

Zasłona jest próbą utrudnienia poruszania się obrońców. Akcja atakującego ma na celu uniemożliwienie obrońcy swobodnego przemieszczania się. Polega ona na zajęciu przez gracza ataku w odpowiednim czasie i miejscu, pozycji, która maksymalnie utrudni obrońcy jego przypuszczalną interwencję.

Ważne jest również działanie zawodnika z piłką, który powinien potrafić „naprowadzić” obrońcę na partnera wykonującego zasłonę.

Aktualnie w piłce ręcznej zasłony wykonujemy tyłem do obrońcy.

Wykonujący zasłonę powinien:

- przyjąć poprawną pozycję przed zakładanym ruchem obrońcy (w ruchu musi być gracz blokowany, a nieblokujący),
- wyraźnie zaznaczyć zatrzymanie i nie odpychać lub przytrzymywać obrońcy,
- natychmiast po zasłonie odejść starając się zająć pozycję rzutową.

Najczęściej wykonywane zasłony:

- z przodu – na obrońcach stojących blisko linii pola bramkowego, uniemożliwiają „wyjście” do rzucającego,
- z boku – na obrońcach, stojących blisko linii pola bramkowego, którzy starają się przesunąć chcąc zapewnić współdziałanie w obronie,
- z boku – na obrońcach wysuniętych we współpracy z posiadającym piłkę partnerem np.: zasłona „od koła”,
- z tyłu – zasłona wykonywana na wysuniętych do 7 – 8m obrońcach umożliwiającą podanie piłki kołem do pola bramkowego.

Proponowane ćwiczenia przy nauczaniu zasłony

1. W określonym sektorze przed linią pola bramkowego (tyczki, słupki) ustawieni obrońca i atakujący. Naprzeciwko atakujący w rzędzie z piłkami. Gracz z piłką kołując startuje na bramkę, obrońca stara się mu przeszkodzić poruszając się wzdłuż linii, w czym stara się mu przeszkodzić ustawiony również przy linii atakujący, który wykonuje zasłonę tyłem (z boku obrońcy).
2. Dwóch rozgrywających (na pozycjach środkowego i bocznego) na zmianę, wymieniając piłkę, atakuje bramkę. Obrońca ustawiony przy linii stara się przesuwając za piłką. Utrudnia mu to „obrotowy”, który wykonuje zasłonę tyłem z boku obrońcy. W wypadku dobrej zasłony atakujący wykorzystuje przestrzeń i rzuca na bramkę.
3. Dwóch rozgrywających na pozycjach środkowego i bocznego na zmianę atakują bramkę, wymieniając podania. Ustawieni naprzeciwko nich obrońcy wychodzą do linii 9m uniemożliwiając rzut. Ustawiony pomiędzy obrońcami „obrotowy” stara się utrudnić wyjście obrońcy poprzez wykonanie zasłony z przodu. W sytuacji, kiedy zasłona jest wykonana poprawnie (brak wyjścia) – rzut na bramkę.
4. Atakujący w rzędach z piłkami na pozycjach bocznych rozgrywających. W ich sektorach ustawieni, po każdej stronie boiska, obrońca i obrotowy. Podający na pozycji środkowego rozgrywającego. Atakujący podaje i otrzymuje piłkę powrotną w ruchu w kierunku bramki. Obrońca wychodzi do linii przerywanej. Równocześnie z nim rusza obrotowy, który wykonuje zasłonę z boku. Atakujący mijają obrońcę wykorzystując zasłonę (atak za zasłonę) i podaje do zwracającego po zasłonie do bramki obrotowego.
 - W kolejnym ćwiczeniu dodajemy centralnego obrońcę, który utrudnia akcję.

Podstawowe zasady gry przeciwko różnym sposobom ustawienia obrony (otwartym i zamkniętym)

Sposób organizacji zespołowej powinien być zróżnicowany w zależności od sposobu ustawienia i działań obrońców.

Zasady gry w ataku przeciwko przesuwającej za piłką obronie strefowej:

- szybkość cyrkulacji piłki,
- odwrócenie piłki,
- atak pomiędzy dwóch obrońców,
- wykorzystanie zasłony obrotowego, zwalniającej tempo przesunięcia obrońców,
- podanie z pominięciem najbliższego partnera (boczny – boczny, środkowy – skrzydłowy).

Zasady gry w ataku przeciwko obronie grającej w pasach działania bez przesunięcia:

- minucie 1x1 (w swoim sektorze gry),
- ruch zawodników bez piłki (uzyskanie przewagi ustawienia),
- krzyżówki krótkie i długie,
- wbiegi na pozycję obrotowego (za plecy obrońców),
- wykorzystanie zasłony obrotowego (np. zasłona „od koła”).

Organizację ataku pozycyjnego należy rozpocząć od sprecyzowania ustawienia obrotowego.

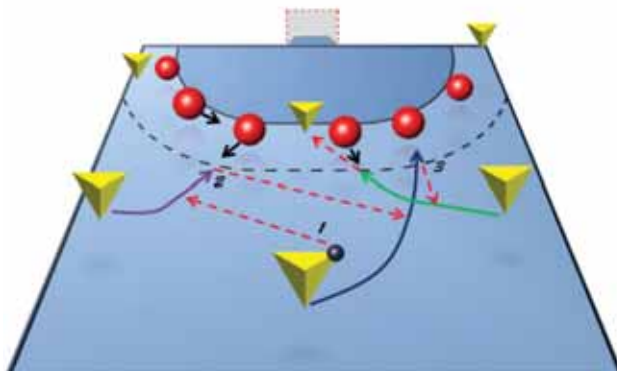
Może być on ustawiony pomiędzy:

- pierwszym i drugim obrońcą,
- drugim i trzecim obrońcą,
- centralnymi obrońcami.

Różne jego ustawienia zmieniają zadania i funkcje poszczególnych obrońców i stwarzają możliwości wykorzystania ich błędów.

Dlatego zawodnicy ataku muszą uzależnić swoje działania od ustawienia obrotowego.

Jako przykład może służyć przedstawiona sytuacja.



Przeciwko obronie zamkniętej – strefie 6:0

- Zmiana (krzyżówka) rozgrywających.
- Związanie obrońcy (atak prostopadły) lub obrońców (atak wiążący).
- Ustawienie obrotowe utrudniające przesunięcie obrońców.

Przeciwko obronom otwartym (wysuniętym)

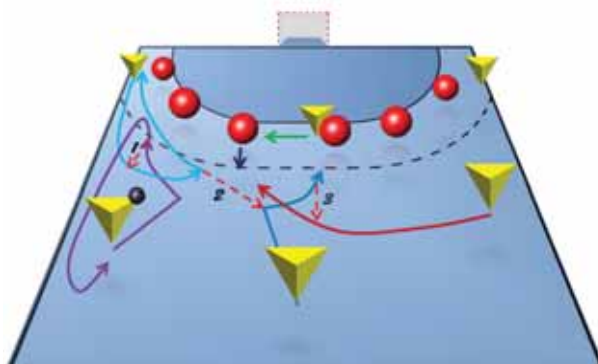
- Wbiegi rozgrywających na pozycję drugiego obrotowego.
- Wyjście obrotowego do łączenia gry, połączone z wbiegiem skrzydłowego.
- Obiegnięcie (krzyżówka) boczny rozgrywający – środkowy.

Przykłady zespołowej organizacji gry przeciwko obronie w ustawieniu 6:0

Wszystkie podane przykłady organizacji gry w ataku pozycyjnym, to rozwiązania stosowane przez Reprezentację Polski Seniorów. Są one również wprowadzane jako obowiązujące w reprezentacjach młodzieżowych.

Zmiana środkowego z bocznym:

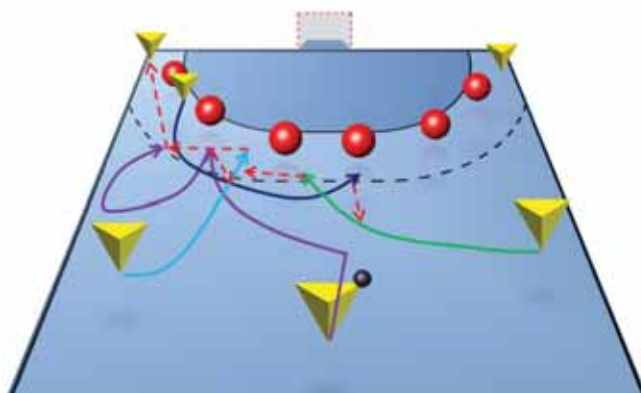
(akcja może być poprzedzona wyprowadzeniem lewego skrzydła i podaniu do środkowego)



- obrotowy ustawiony pomiędzy dwoma centralnymi obrońcami,

- środkowy z piłką atakuje na trzeciego obrońcę po prawej stronie (związanie) i podaje do obiegającego prawego rozgrywającego,
- wyjście drugiego centralnego obrońcy,
- obrotowy zabiega za plecy wychodzącego obrońcy (podanie od rozgrywającego),
- jeżeli nie ma możliwości gry z obrotowym – podanie do lewego rozegrania, które atakuje pomiędzy pierwszego i drugiego obrońcę,
- zabiegający obrotowy – lewoskrzydłowy i lewy rozgrywający uzyskują przewagę liczebną 3x2.

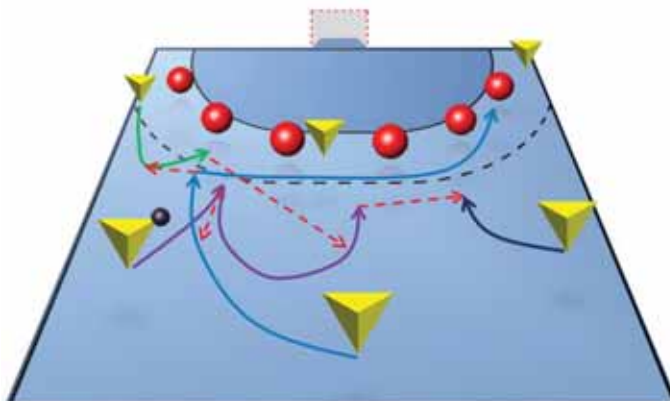
Wprowadzenie obrotowego:



- obrotowy ustawiony po lewej stronie przy skrajnym obrońcy,
- ŚR z piłką atakuje na drugiego obrońcę, podaje do wybiegającego obrotowego i wychodzi na pozycję LR w ustawieniu szeroko przy linii bocznej,
- wybiegający obrotowy atakuje na czwartego obrońcę (zasłona wewnętrzna) i podaje do atakującego bez piłki do środka PR,
- atak na drugiego centralnego obrońcę,
- rzut lub podanie do atakującego lekko do środka na drugiego obrońcę LR – przewaga liczebna (możliwe podanie do obrotowego),
- podanie do ŚR, który od linii bocznej atakuje pomiędzy pierwszego i drugiego obrońcę,
- zakończenie akcji lub podanie do skrzydła.

- jeżeli nie ma możliwości rzutu lub współpracy z obrotowym – podanie do ŚR (na pozycji lewego),
- atak pomiędzy pierwszego i drugiego,
- zabiegający obrotowy – lewoskrzydłowy i lewy rozgrywający uzyskują przewagę liczebną 3x2.

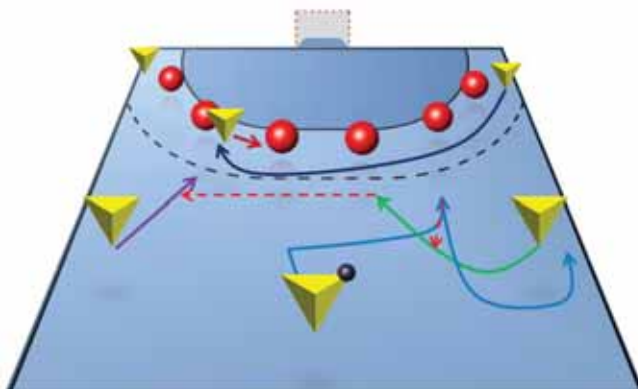
Krzyżówka boczny – środkowy (szyja)



- obrotowy ustawiony pomiędzy dwoma centralnymi obrońcami,
- boczny R atakuje do środka pomiędzy drugiego a trzeciego obrońcę i podaje do obiegającego go ŚR i wycofuje się na pozycję na wprost trzeciego obrońcy,
- ŚR podaje do S i przed strefą przebiega na zaslone wewnętrzną na pierwszego obrońcę po przeciwnej stronie boiska,
- S z piłką atakuje za drugiego obrońcę,
- podanie do R, który atakuje za zaslone obrotowego powodując reakcję trzeciego obrońcy,
- podanie do obrotowego lub bocznego R,
- rozwiązanie przewagi liczebnej w zewnętrznym sektorze boiska.

Zmiana środkowy – boczny połączona z wbiegiem skrzydłowego:

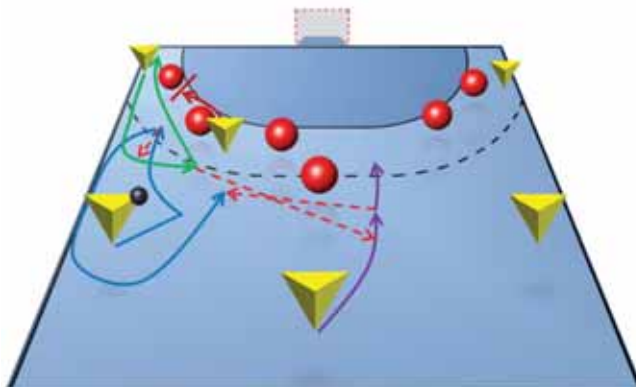
To rozwiązanie można stosować także przy obronach wysuniętych



- obrotowy ustawiony na 2 obrońcy po lewej stronie boiska,
- środkowy z piłką atakuje w prawo pomiędzy 2 a 3 obrońcę i podaje do obiegającego go PR,
- PR atakuje pomiędzy 2 centralnych obrońców,
- równocześnie z krzyżówką rozgrywających wbiega PS, który wykonuje zastonę na 2 obrońcy po przeciwnej stronie,
- obrotowy przenosi zastonę z 2 na 3 obrońcę,
- PR z piłką po związaniu obrońców centralnych ma możliwość podania do obrotowego lub podania do LR,
- LR po otrzymaniu piłki podejmuje decyzję o dalszym przebiegu akcji w zaistniałej sytuacji 4x3:
 - rzut w wypadku podwójnej zastony,
 - podanie do obrotowego,
 - podanie do skrzydłowego.

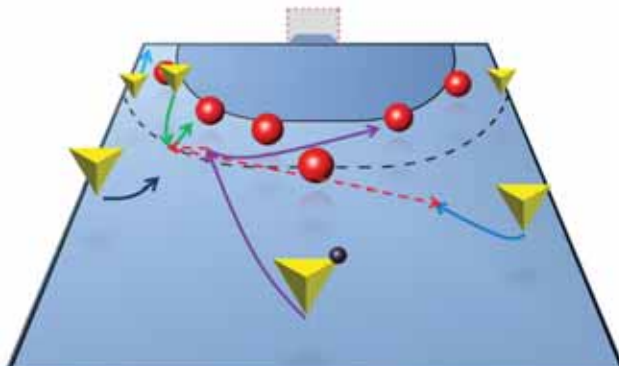
Przykłady zespołowej organizacji gry przeciwko strefom wysuniętym

Wbieg środkowego rozgrywającego od piłki:



- obrotowy ustawiony pomiędzy drugim i trzecim obrońcą po lewej stronie,
- LR z piłką atakuje ze zmianą kierunku pomiędzy pierwszego a drugiego obrońcę i wycofuje się na swoją pozycję (szerokie ustawienie przy linii),
- podaje do wybiegającego LS,
- w tym czasie obrotowy za plecami drugiego obrońcy przesuwa się do skrajnego obrońcy – zasłona wewnętrzna,
- próba współpracy skrzydłowy – obrotowy lub podanie do ŚR,
- ŚR atakuje w prawo odciągając wysuniętego obrońcę i odwraca piłkę do nabiegającego pomiędzy drugiego i trzeciego obrońcę LR,
- po podaniu ŚR wbiega za plecy wysuniętego obrońcy na pozycję obrotowego,
- o dalszym przebiegu akcji decyduje LR, który może rzucić, podać do obrotowego, podać do ŚR lub podać do ustawionego szeroko PR,

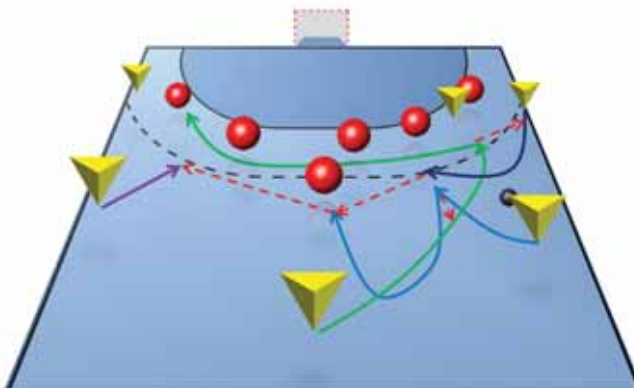
Wyprowadzenie obrotowego:



- obrotowy ustawiony na pierwszym obrońcy od wewnątrz,
- ŚR z piłką atakuje w kierunku obrotowego pomiędzy drugiego a trzeciego obrońcę (po dużym łuku bez kontaktu z jedynką),
- Podanie do wybiegającego po piłkę obrotowego,
- ŚR po podaniu zabiega za plecami wysuniętego obrońcy do drugiego – zasłona wewnętrzna,
- obrotowy podaje do startującego do środka przeciwnego bocznego R (uwaga trudne podanie) i wycofuje się na drugiego obrońcę (zasłona),
- atak bocznego z piłką i wymuszenie interwencji wysuniętego obrońcy,
- podanie do przeciwnego bocznego rozgrywającego,
- rozwiązanie przewagi ustawienia.

Gra przeciwko strefie 5:1 lub 3:2:1

Wbieg ŚR po zmianie lewy rozgrywający – środkowy („szyja”):



- obrotowy ustawiony pomiędzy pierwszym i drugim obrońcą,
- po stronie obrotowego akcję rozpoczyna LR z piłką atakiem do środka,
- obiega go ŚR, który podaje do PS i za plecami wysuniętych obrońców zabiega na pozycję drugiego obrotowego po przeciwnej stronie boiska (do drugiego lub skrajnego obrońcy),
- PS z piłką atakuje do środka (próba rzutu lub współpracy z obrotowym),
- PR (po wycofaniu się za swoją pozycję) otrzymuje piłkę od skrzydłowego i atakuje na wysuniętego obrońcę (jedyńka),
- podanie do LR i rozegranie przewagi liczebnej 3x2 (LS, LR i ŚR na pozycji obrotowego).

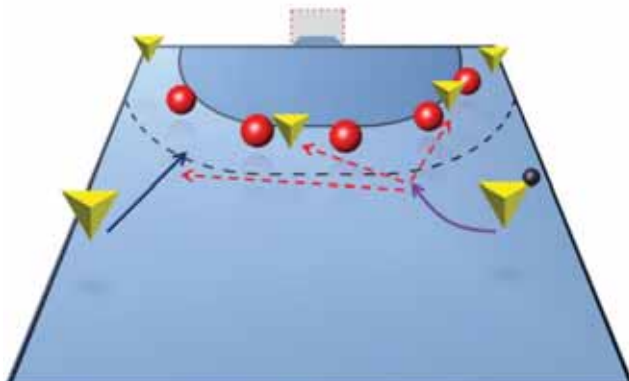
Zmiana pasów działania przez rozgrywających połączona z wbiegiem bocznego rozgrywającego i wyprowadzeniem skrzydła

Jest to klasyczna akcja wszystkich niemieckich zespołów młodzieżowych.

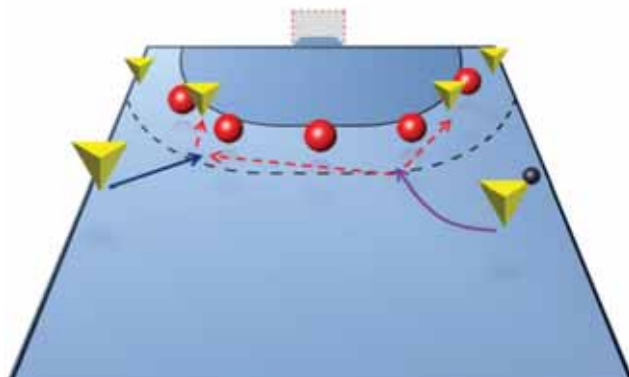
Ustawienie obrotowych

Dwa podstawowe:

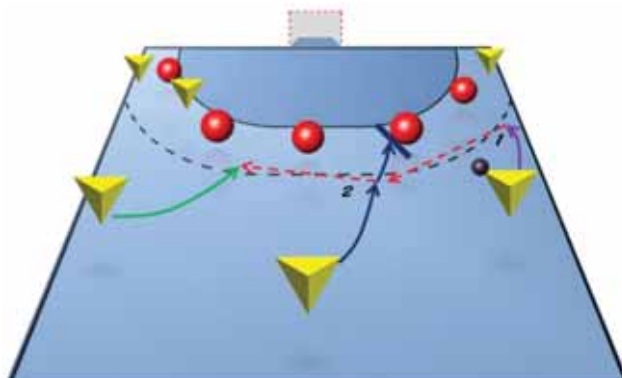
- jeden pomiędzy pierwszym i drugim obrońcą, drugi pomiędzy drugim i trzecim po przeciwnej stronie boiska,



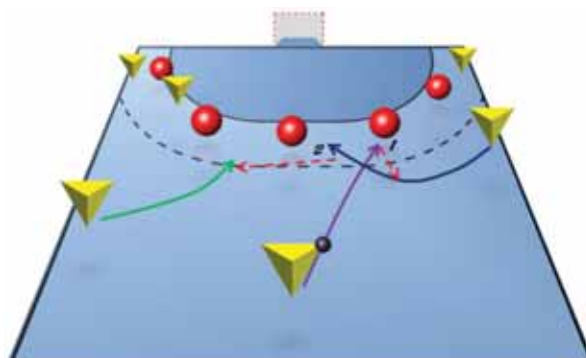
- obydwa pomiędzy pierwszym i drugim obrońcą po obu stronach boiska.



Przykłady rozwiązań



Dania



Islandia, Chorwacja

Zasady gry w osłabieniu 5x6

Podstawowym wyborem, który musi wykonać trener jest sposób organizacji gry w sytuacji osłabienia:

- gra bez obrotowego z trzema rozgrywającymi,
 - gra z obrotowym z dwoma rozgrywającymi.
-
- W pierwszej sytuacji trudno jest uzyskać pozycję rzutową w wypadku dobrego przesunięcia strefy.
 - W drugiej, wysunięcie jednego lub dwóch obrońców zdecydowanie utrudnia grę tylko dwóm rozgrywającym.

Biorąc pod uwagę brak jednego zawodnika i związane z tym problemy w konstrukcji gry należy w ataku stworzyć graczom różne możliwości podania. Powinni móc współpracować zarówno z partnerem ustawionym obok, jak również z partnerem ustawionym przy linii 6m (prostopadle).

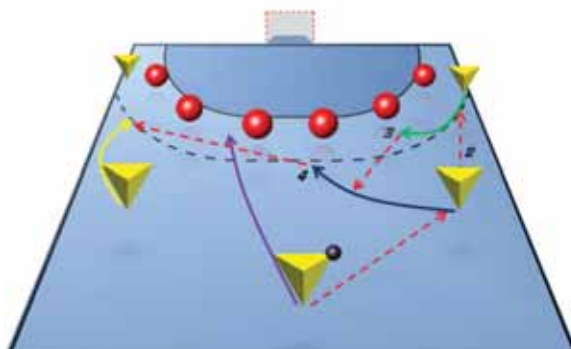
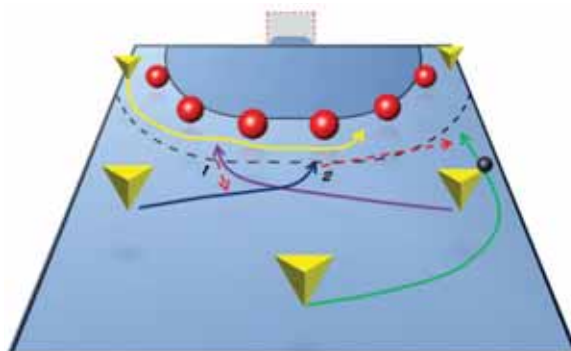
Dlatego aktualnie w piłce ręcznej najczęściej trenerzy wybierają, jako podstawowe ustawienie bez obrotowego, ale podczas akcji atakujących, jeden lub dwóch zawodników wbiegają na pozycję obrotowego (wracając do podstawowego ustawienia, jeżeli wbieg nie przyniósł rezultatu).

Bardzo ważna jest aktywność (ruchliwość) zawodników bez piłki grających na pozycjach obrotowych. Równie ważna jest zmienność sektorów gry przez graczy II linii. Połączenie akcji dwóch graczy z piłką i dwóch graczy bez piłki (wbiegi), często doprowadza do błędów obrońców i pozycji rzutowej.

Przykładem takiego rozwiązania jest:

- wyprowadzenie skrzydła (obiegnięcie) przez środek rozegrania połączone z równoczesnym wbiegiem przeciwnego skrzydła na pozycję obrotowego i atakiem na zewnątrz rozgrywającego po stronie wbiegającego skrzydła.

Na najwyższym poziomie zaobserwować można organizację pokazaną na rysunkach.



UWAGA!

Coraz więcej drużyn na najwyższym poziomie wprowadza do gry, w sytuacji osłabienia szóstego gracza, który zastępuje bramkarza. Wchodzi i gra on na pozycji skrzydłowego lub rozgrywającego po stronie ławki rezerwowych (możliwość szybkiej zmiany).

Często uczestniczy on tylko w pierwszej fazie ataku pozycyjnego, wymuszając konieczność przesunięcia obrońców i schodzi po wykonaniu jednego lub dwóch ataków na bramkę.

Ale można zaobserwować również sytuacje, w których wprowadzony na boisko w miejsce bramkarza zawodnik uczestniczy w grze do końca akcji.

Zasady gry przeciwko obronom kombinowanym

Sposób organizacji zespołowej przeciwko obronom kombinowanym (5:0+1, 4:0+2) jest uzależniony od tego, którzy z graczy ataku jest kryty indywidualnie.

Generalnie kryci są:

- najgroźniejszy strzelec (przeważnie boczny rozgrywający),
- zawodnik prowadzący grę (środkowy rozgrywający),
- równocześnie dwóch wymienionych zawodników.

Planując sposób organizacji ataku trener musi podjąć decyzję pamiętając o różnych możliwościach, jakimi są:

- gra bez udziału krytego lub krytych (5x5, 4x4), wykorzystując dodatkową przestrzeń przy linii pola bramkowego spowodowaną wyjściem kryjących obrońców,
- uwolnienie krytego zawodnika przez partnerów z wykorzystaniem zasłony,
- indywidualne uwolnienie się krytego bez piłki (poprzedzone zwodem),
- zmiana pozycji (wbieg) przez krytego atakującego, wymuszająca korektę ustawienia obrońców, która powoduje błąd krycia.

Zmiana pozycji krytego zawodnika

Zmiana pozycji bez piłki przez krytego atakującego zmusza do korekty ustawienia obrońców, co doprowadza do błędów przekazania lub ustawienia. Najczęściej spotyka-

ne sposoby działania to:

✓ **przejście na skrzydło krytego, bocznego rozgrywającego:**

- w sytuacji, kiedy kryjącym jest drugi obrońca (o dobrych warunkach fizycznych), powoduje to:
 - o przesunięcie skrajnego obrońcy na pozycję drugiego, co jest osłabieniem tego sektora (gorsze warunki fizyczne, brak nawyków w grze na tej pozycji,
 - o wprowadzenie do gry drugiego, wysokiego bocznego rozgrywającego doprowadza do dysproporcji warunków fizycznych i często wymusza dodatkową zmianę w obronie,

- w sytuacji, kiedy kryjącym indywidualnie jest skrajny obrońca, przejście na skrzydło krytego bocznego rozgrywającego nie jest dobrym rozwiązaniem, bo można w tym przypadku wykorzystać umiejętności minięcia 1x1 skrzydłowego, który będzie miał przed sobą silniejszego fizycznie, ale mniej zwrotnego drugiego obrońcę,

✓ **wbieg krytego indywidualnie na pozycję obrotowego:**

- powoduje to:
 - o cofnięcie się kryjącego do linii 6m,

jeżeli kontynuuje on krycie indywidualne, to można wykorzystać brak równowagi warunków fizycznych między atakującym i kryjącym obrońcą,

- o cofnięcie się kryjącego do linii 6m,

jeżeli przekazuje on krytego zawodnika i wychodzi do krycia kolejnego rozgrywającego, to ponowne wyjście na pozycję rozgrywającego przez początkowo krytego gracza (wycofanie) wymusza na obrońcach konieczność kolejnej zmiany w kryciu i bardzo często doprowadza do błędu przekazania,

✓ **doprowadzenie do sytuacji równowagi liczebnej w sektorze zewnętrznym.**

Drużyny na wysokim poziomie starają się organizować zespołowo grę tak, aby doprowadzić do sytuacji 2x2 w bocznych sektorach (niwelując jednocześnie przewagę liczebną obrońców).

4. Zasady prowadzenia meczu

Strategia:

Zespół czynności i zadań **poprzedzających konfrontację** sportową opartych na podstawie hipotetycznych zachowań przeciwnika w określonej sytuacji.

Taktyka:

Taktyka jest to wybór optymalnego rozwiązania (wariantu) maksymalnie wykorzystującego własne możliwości przy jednoczesnym ograniczeniu możliwości przeciwnika. – prof. Tadeusz Ulatowski

Taktyka to trafna i szybka ocena powstałej sytuacji **podczas gry** oraz dokonanie racjonalnego wyboru jednej z kilku możliwych alternatyw (a więc podjęcia decyzji) w celu jej rozwiązania. – prof. M. Krawczyński

Taktykę możemy podzielić na:

- indywidualną,
- zespołową,
- taktykę bronięcia
- taktykę atakowania.

„Jeżeli następuje konfrontacja dwóch drużyn piłki ręcznej o porównywalnych warunkach fizycznych i indywidualnych umiejętnościach zawodników to zwycięży ta, która lepiej zrealizuje założenia strategiczne i taktyczne.”

Prowadzenie meczu

W pracy szkoleniowej pomimo tego, że składa się ona z wielu aspektów (organizacja, nauczanie, szkolenie, wychowanie) czynnikiem, który bardzo często decyduje o ocenie trenera jest wynik sportowy.

Dlatego umiejętność prowadzenia i przygotowania meczu jest niesłychanie istotna.

Zadania trenera przed meczem można podzielić na szkoleniowe i organizacyjne.

Organizacyjne to:

- zaplanowanie minutowo wszystkich działań poprzedzających zawody,
 - o transport,
 - o posiłek,
 - o czas na przygotowanie się do meczu,
 - o czas na omówienie zawodów,
 - o czas na interwencję masażysty (na wysokim poziomie),
 - o czas na rozgrzewkę przed meczem,
 - o zapoznanie się z miejscem rozegrania meczu (jakość oświetlenia, charakter podłoża, usytuowanie tablicy wyników),

Szkoleniowe to:

- zapoznanie się z drużyną przeciwnika,
 - o obserwacja meczów lub zapisów filmowych, informacje od poprzednich przeciwników,
 - o ustalenie przypuszczalnego składu przeciwnika (ewentualne kontuzje, choroby),
- ustalenie prawdopodobnej organizacji gry przeciwnika,
- wybór strategii i zakładanych rozwiązań taktycznych, przewidując sposób postępowania rywali,
- przygotowanie i realizacja zadań treningowych, przygotowujących drużynę do zawodów (indywidualnych i zespołowych),
- obserwacja wraz z zespołem materiału wideo,
 - o wybrane fragmenty (atak, obrona, bramkarz, najlepsi zawodnicy),
- omówienie meczu z zespołem.

Postępowanie trenera w trakcie meczu

Prowadzenie meczu to ze wszystkich obowiązków trenera, ta część jego pracy, która jest najbardziej widoczna. Niezależnie od kategorii wiekowej i szczebla rozgrywek jest ona analizowana i komentowana po zakończeniu każdego meczu. Wzbudza też najwięcej kontrowersji.

Prowadząc mecz należy przestrzegać kilku generalnych zasad:

- stała analiza sytuacji na boisku,
- stała kontrola aktualnego wyniku,
- stała kontrola upływającego czasu gry,

W pierwszych minutach meczu należy szybko ocenić:

- czy w podstawowym ustawieniu zawodnicy mojej drużyny indywidualnie posiadają przewagę lub ustępują przeciwnikom bezpośrednim w swoich sektorach gry w ataku i obronie, (jeżeli istnieje taka sytuacja, należy dokonać korekty ustawienia lub zmian zawodników),

Od pierwszych minut meczu trzeba stwierdzić czy realizowane są założenia przedmeczowe.

W defensywie:

- czy stosowany system obrony skutecznie dezorganizuje akcje przeciwnika,
- czy bramki padają po indywidualnych błędach, w sytuacjach 1x1,
- czy przyjęty system obrony nie jest dostosowany do sposobu akcji ofensywnych przez przeciwnika.

Po dokonaniu oceny trener powinien:

- zmienić pozycje zawodników w obronie (błędy w sytuacjach 1x1),
- wprowadzić zawodników rezerwowych (błędy w sytuacjach 1x1),
- zmienić system obrony.

W ataku:

- czy zakładany sposób organizacji gry w ataku pozycyjnym i szybkim jest możliwy do realizacji przy stosowanym przez przeciwnika systemie obrony,

- czy straty piłki spowodowane są błędami technicznymi (indywidualne),
- czy straty piłki spowodowane są dobrą organizacją obrony przez przeciwnika (np. faule ataku).

Po dokonaniu oceny trener powinien:

- dokonać zmiany zawodników popełniających błędy techniczne,
- zmienić sposób zespołowej organizacji gry w ataku pozycyjnym lub ataku szybkim.

Kontrola aktualnego wyniku

W wypadku zaznaczającej się przewagi przeciwnika trener musi reagować natychmiast.

Im różnica bramkowa będzie większa i trudniejsza do zniwelowania, tym większa będzie nerwowość zawodników, zdecydowanie utrudniająca realizację założeń.

W takim przypadku gracze drużyny, która przegrywa często decydują się na bardzo ryzykowne akcje indywidualne, a ich niepowodzenie doprowadza do dezorganizacji gry w ataku.

W ataku w takiej sytuacji trener powinien:

- skorygować organizację gry w ataku pozycyjnym,
- dokonać zmiany zawodników nierealizujących założeń,
- dokonać zmian zawodników popełniających błędy techniczne,
- wykorzystać przerwę (czas dla trenera).

W obronie w takiej sytuacji trener powinien:

- zmienić system obrony (ponowna motywacji zawodników),
- powtórzyć zmianę systemu, jeżeli pierwsza nie przyniosła efektów (np. zmieniamy ustawienie z 6:0 na 3:2:1, a następnie próbujemy ustawienia 4:0+2),
- dokonać zmiany zawodników nierealizujących założeń,
- wykorzystać przerwę (czas dla trenera).

Czas gry

Musi być stale kontrolowany przez trenera.

W przypadku meczu wyrównanego, musi on pamiętać o:

- zachowaniu sił wiodących zawodników, na decydujące, końcowe minuty,
- organizować grę, w ostatniej fazie zawodów, w oparciu o najlepiej prezentujących się zawodników w rozgrywanym spotkaniu,
- wprowadzeniu do gry nowego zawodnika, którego umiejętności indywidualne (miniecie 1x1, niekonwencjonalny rzut) będą zaskakujące dla obrońców,
- przygotowaniu planu postępowania na ostatnią część, minutę lub sekundy gry, w zależności od sytuacji (np. wprowadzenie dodatkowego gracza za bramkarza),
- możliwości wykorzystania czasu dla trenera.

W przypadku zdecydowanej przewagi nad przeciwnikiem trener powinien:

- utrzymać pełne zaangażowanie zawodników poprzez wyznaczenie dodatkowych zadań w ataku i obronie,
- wprowadzić do gry zawodników rezerwowych (zdobycie niezbędnego doświadczenia),
- próbować nowych rozwiązań taktycznych (w przygotowaniu do kolejnych zawodów).

W przypadku zdecydowanej przewagi drużyny przeciwnika trener powinien:

- starać się do końca spotkania szukać rozwiązań pozwalających na zniwelowanie strat,
- nie dopuścić do utraty zaangażowania w grę zawodników (natychmiastowa zmiana graczy manifestujących bezradność lub niechęć),
- wprowadzić ewentualnie, pomimo trudnej sytuacji młodszych zawodników (doświadczenie w grze z silniejszym rywalem),
- nie okazywać braku utraty koncentracji.

Nigdy trener nie może:

- okazywać przesadnego zdenerwowania,
- usprawiedliwiać wyniku „złymi” decyzjami sędziów,
- dawać sygnałów przedwczesnego zniechęcenia,
- głośno wyrażać zwątpienie,
- ostro krytykować postawy zawodników, przebywających na boisku lub ławce rezerwowych.

Prowadząc zawody należy zawsze pamiętać o dwóch bardzo ważnych aspektach działania:

- **trener powinien być dyskretny w momencie, kiedy jego drużyna dominuje (przygotowując ewentualne warianty, jeżeli sytuacja ulegnie zmianie),**
- **trener powinien być aktywny zawsze wtedy, kiedy jego zespół znajduje się w trudnej sytuacji.**

Nie może stać się główną postacią, w sytuacji, kiedy jego zespół zdecydowanie prowadzi, jak również nie może stać się niewidocznym kibicem, jeżeli jego drużyna zdecydowanie przegrywa.

Czas dla trenera (team time-out)

Każdy trener powinien umieć z pełną świadomością wykorzystać przysługujące mu dwie przerwy w grze. Oczywiście uzależnione jest to od indywidualnego planu i przemyśleń trenera. Niesłuchanie trudno podać jest precyzyjny system postępowania. Każdy mecz ma inny „scenariusz” i różne mogą być momenty, w których należy zastosować przerwę w grze.

Stan emocjonalny zawodników w czasie rozgrywania meczu powoduje pewnego rodzaju ograniczenie możliwości przyjmowania informacji. Dlatego powinna ona być krótka i możliwie kompaktowa.

Zawodnicy oczekują od trenera konkretnych zaleceń dotyczących organizacji gry.

Generalnie żądamy przerwy:

- kiedy przeciwnik osiąga przewagę,
- kiedy szybko maleje wypracowana przewaga bramkowa,
- w końcowych minutach spotkania,
 - o w decydującym momencie meczu,
 - o przy ostatniej, decydującej akcji.

Przerwę wykorzystujemy w celu:

- zmiany systemu gry w obronie (możliwa zmiana zawodników),
- zmiana lub uporządkowanie organizacji gry w ataku,
- ustalenie konkretnej indywidualnej lub zespołowej akcji (np. końcowe minuty meczu),
- wyznaczenie dodatkowych zadań indywidualnych,
- stworzenie zawodnikom dodatkowej możliwości wypoczynku,
- specjalnego umotywowania zawodników przed decydującym fragmentem spotkania.

Relacja trener – sędziowie

Podczas trwania meczu trener może, w sposób kulturalny zwracać uwagę sędziom na niezauważane przez nich, powtarzające się sytuacje, wymagające interwencji.

Może również wyrazić swoją dezaprobatę w wypadku decyzji problematycznych, przestrzegając jednak ogólnie przyjętych form zachowania.

Nie powinien jednak, stwarzając swoim zachowaniem dodatkowych problemów, często negatywnie wpływających na pracę sędziów.

Pod żadnym pozorem trener nie może:

- zachowywać się agresywnie w stosunku do sędziów,
- krytykować każdą, niekorzystną decyzję, już od pierwszych minut meczu,
- doprowadzić do sytuacji, w której zawodnicy koncentrują swoją uwagę na pracy sędziów, zapominając o realizacji założeń,
- spowodować sytuacji, w której gracze, unikając odpowiedzialności, tłumaczą swoje niepowodzenia decyzjami sędziowskimi.

Wykorzystanie przerwy

Przekazując zawodnikom polecenia i informacje w przerwie trzeba pamiętać, że rozegrana pierwsza połowa spowodowała u nich stres, napięcie i zmęczenie. Dlatego należy mieć świadomość o ograniczonej możliwości przyjmowania i analizowania przez zawodników podawanych im wiadomości.

Nie można, więc nadużywać informacji przestrzegając podstawowych zasad komunikacji trener – zawodnik. Informacja powinna być krótka i możliwie zwięzła.

Generalnie drużyna powinna otrzymać **nie więcej niż 3 zadania zespołowe**, a poszczególni zawodnicy **nie więcej niż 2 zadania indywidualne**.

Przyjętym modelem postępowania jest:

- czas przeznaczony na uspokojenie, odpoczynek i wyciszenie zawodników,
- krótka analiza pierwszej połowy,
- ustalenie zespołowych sposobów działania,
- podanie indywidualnych zadań,
- indywidualne uwagi dla graczy najważniejszych w zaplanowanej organizacji gry,
- **wspólne** ustalenie szczegółów postępowania,
- dynamiczna motywacja, potwierdzająca umiejętności i wskazująca braki przeciwnika.

Zasady dokonywania zmian

Bardzo trudno jest dokonując zmian wykorzystać największy potencjał zawodników przez okres całego meczu.

W generalnym założeniu:

- każdy gracz wchodzący na boisko powinien być poinformowany przez trenera o jego zadaniach i roli w grze,
- każdy gracz schodzący z boiska powinien być krótko poinformowany przez trenera o przyczynie zmiany i ewentualnie poinstruowany o jego kolejnych zadaniach.

Zawodnik wchodzący powinien mieć (poza nagłymi sytuacjami w wyniku kontuzji) określony czas na przygotowanie się do wejścia na boisko.

Powinien również otrzymać od trenera instrukcje dotyczące jego zadań w grze.

Ten sposób działania, jak również generalne zasady dokonywania zmian powinny spowodować uniknięcie sytuacji, w której zdenerwowany, opuszczający boisko zawodnik traktuje zmianę jako niezасłużoną karę, co często negatywnie wpływa na jego dalszą grę.

Sytuacje, w których dokonujemy zmian:

- obrona – atak – systematyczna wymiana specjalistów w tych fazach gry,
- brak skuteczności w grze (błędy techniczne, nieskuteczne rzuty, przegrane pojedynki 1x1),

- brak realizacji założeń zespołowych,
- utrata sił,
- specyficzna sytuacja na boisku, wymagająca obecności konkretnych zawodników (np. wprowadzenie wysokiego obrońcy do gry blokiem lub szybkiego gracza, dobrze grającego i kozłującego w sytuacji 1x1 przy kryciu „każdy swego”),
- wprowadzenie obrońcy kryjącego indywidualnie,
- wprowadzenie wykonawcy rzutu karnego.

Zmiana bramkarza

Innym, trudnym problemem jest zmiana bramkarza. Każdy z trenerów ma własną koncepcję dokonywania tych zmian. Wynikają one ze specyfiki gry na tej pozycji.

- Najczęściej zmieniamy bramkarza po serii puszczonej bramki (niezależnie od sytuacji rzutowej).
- Gdy nie radzi sobie z realizacją założeń taktycznych,
 - o powinny być one przypominane bramkarzowi w trakcie zawodów przez trenera.
- Zmieniamy przy rzucie karnym:
 - o wprowadzając rezerwowego bramkarza, który ma konkretne zadanie, będąc poinstruowany przez trenera o kierunku i miejscu rzutu,
 - o aby nie przerwać serii dobrych obron przez aktualnie grającego bramkarza (unikając ewentualnego błędu przy rzucie z 7m,
 - o przewidziana wcześniej zmiana bramkarza, ale wchodzący zaczyna grę od próby obronienia rzutu z 7m, a jego ewentualna skuteczna interwencja jest doskonałą motywacją do dalszej gry.

Prowadząc drużynę w czasie meczu trener musi stale pamiętać, jak duży wpływ na wynik meczu ma postawa bramkarza. Trudno jest podać dokładne zasady dokonywania zmian na tej pozycji, ale każdy trener musi wiedzieć, że spóźniona zmiana bramkarza może być główną przyczyną porażki.

Analiza sytuacji, intuicja i w dobrym momencie wykonana zmiana zawodników na tej pozycji jest najważniejszą zmianą i często decyduje o zwycięstwie.

Po meczu

Po podziękowaniu drużynie przeciwnej zawodnicy powinni wykonać kilkuminutowy, uspokajający trucht, a następnie wykonać serię ćwiczeń rozciągania izometrycznego (stretching) i rozciągania relaksacyjnego.

Ułatwiają one regulację napięcia mięśniowego, krążenia krwi, likwidują skurcze.

Konieczne jest zebranie zawodników po zakończeniu spotkania (szatnia), w trakcie którego trener powinien:

- zwięźle, krótką analizą podsumować zakończony mecz, wskazując przyczyny zwycięstwa lub porażki,
- podkreślić najważniejsze elementy gry (swojej lub przeciwnej drużyny), które powinny być zapamiętane przez zawodników,
- unikać szczegółowego, długiego omówienia meczu, biorąc pod uwagę zmęczenie oraz stan emocjonalny zawodników uniemożliwiający koncentrację.

Przekaz informacji przez trenera

Umiejętność przekazu informacji jest niesłychanie istotna w pracy trenera. Jeżeli trener ma trudności z przekazaniem swoich koncepcji i zawodnicy nie rozumieją w pełni jego wymagań, prowadzi to nieuchronnie do konfliktu i powoduje dezorganizację gry. Stan taki doprowadza natychmiast do wzajemnego zniechęcenia. Może również spowodować zanik respektu dla trenera i powstanie wątpliwości dotyczących jego kompetencji. Sytuacja ta spowodowana jest faktem, że posiadający dużą wiedzę sportową trener, nie opanował umiejętności przekazu zawodnikom swoich myśli i koncepcji gry (komunikacji) z zespołem.

Generalnie przyjęty został prosty model postępowania:

- pochwała dla gracza, który zagrał dobrze,
- krytyka, wytknięcie błędu zawodnikowi, który zagrał źle.

Oczywiste jest jednak, że w praktyce każdy z graczy będzie potrzebował innego rodzaju interwencji. Powinny być one dobrze skonstruowane i umieszczone w czasie, bo zachowanie i reakcje zawodników zmieniają się w zależności od sytuacji.

Niektórzy z zawodników, w czasie meczu potrzebują stałego potwierdzenia lub korekty swoich działań (szukają stałego kontaktu wzrokowego lub werbalnego z trenerem).

Niektórzy z graczy wymagają ostrej, pobudzającej interwencji trenera, ale są też zawodnicy, którzy po takiej reprimendzie tracą swój poziom sportowy.

Możemy również zaobserwować dwie generalnie przyjęte tendencje w działaniu trenerów:

- stałe dodawanie zawodnikom wiary we własne możliwości (unikając krytyki),
- stałe wytykanie wszystkich błędów i złych zagrań.

Taka postawa często doprowadza do zubożenia zawodników na uwagi trenera lub powoduje natychmiastowe reakcje samoobronne gracza.

Na pytanie: „Jak postępować?” łatwiej będzie odpowiedzieć, jeżeli poznamy podstawowe zasady komunikacji trener – zawodnik dotyczące gier zespołowych.

Można tutaj posłużyć się opracowaniem francuskich szkoleniowców (P. Soubranne i P. Bana – *Approches du Handball*), którzy starali się przybliżyć trenerom europejskim opracowane przez amerykańskich specjalistów reguły postępowania.

1. Zasada adaptacji – konieczność doboru sposobu interwencji w zależności od potrzeb i zachowań zawodnika.
2. Zasada centralizacji – podkreśla ważność specyficznego charakteru interwencji trenera (koryguje lub motywuje).
3. Zasada czasu – wybór momentu i częstotliwości, z jaką będą następowały interwencje trenera.

Zasada adaptacji

- Aby być zrozumiałą dla graczy informacja trenera powinna być podzielona na zasadnicze części i stopniowo uszczegółowiana.
- Sposób przekazania wiadomości musi być zaadaptowany do możliwości pojmowania (poziomu intelektualnego i słownictwa zawodników).
- Akcent znaczenia wspólnego działania przed indywidualną analizą określonego zawodnika. Podkreślenie znaczenia współpracy, rezultatu działania zespołowego, a nie indywidualnych poczynań zawodników.

Zasada centralizacji

- Unikanie nadmiaru informacji, ponieważ za duża ich liczba zamazuje informację najważniejszą.
- Ograniczenie informacji do dwóch, ewentualnie trzech najważniejszych, biorąc pod uwagę możliwości przyswojenia ich sobie przez zawodników w trakcie meczu.
- Kontrola odbioru i zrozumienia przez zawodnika podanej informacji (np. powtórzenie przez gracza otrzymanych poleceń).

- Uniknięcie przez trenera zachowań agresywnych, uniemożliwiających porozumienie (instynktowne zablokowanie się przyjmującego informację).
- Uniknięcie informacji dwuznacznych, które mogą być różnie interpretowane.

Zasada czasu

- Informacja powinna dotrzeć do zawodników w tym momencie, kiedy może być najlepiej wykorzystana (np. „teraz miń go z wodem na zewnątrz”, a nie „mogłeś go minąć z wodem na zewnątrz”).
- Częstotliwość informacji powoduje wyeliminowanie możliwości popełnienia kolejnych błędów (np. „powrót, do obrony, przerwij kontrę”, a nie „musimy wracać, bo straciliśmy już 5 bramek z kontry”).

Stosowanie powyższych zasad postępowania w przekazie informacji zdecydowanie pomoże trenerom dotrzeć do zawodników i w wielu wypadkach decydować o wynikach meczów.

Zakończenie

W tej publikacji przedstawione zostały wszystkie nowoczesne, aktualnie stosowane w piłce ręcznej metody i zasady postępowania. Były one na przestrzeni kilku ostatnich lat prezentowane na międzynarodowych konferencjach trenerów dotyczących zarówno organizacji gry w drużynach seniorów, jak również etapu szkolenia dotyczącego zespołów młodzieżowych.

Staje się oczywiste, że szybkość we wszystkich jej aspektach jest cechą dominującą w piłce ręcznej. Myśląc o rozwoju tej dyscypliny i równocześnie o treningu „wyprzedzającym czas” należy przygotowywać młodych graczy do jak najszybszych działań na boisku, biorąc pod uwagę to, co będą musieli prezentować na boisku za kilka lat, wtedy, kiedy jako dojrzałe gracze pojawią się w zespołach seniorów.

Jeżeli chodzi o drużyny już prezentujące pewien poziom, to należy zdawać sobie sprawę z tego, że aby podnieść poziom sportowy trzeba bezwzględnie przygotować zawodników do jak najszybszych działań, wprowadzając w treningu konieczność zwiększenia szybkości w wykonywaniu indywidualnych elementów technicznych.

Trzeba również wprowadzać regularnie ćwiczenia pozwalające na wyrobienie u grających umiejętności jak najszybszego i równocześnie właściwego podejmowania decyzji.

Niezbędne jest również dokonanie zmian dotyczących organizacji gry, niezależnie od kategorii wiekowej. Wprowadzenie elementu wznowienia po utraconej bramce, jak również wprowadzenie zorganizowanego, zespołowego ataku szybkiego staje się oczywiste, jeżeli chcemy nadążyć za stale następującymi zmianami dotyczącymi tempa gry i przepisów w piłce ręcznej.

Równocześnie oczywiste staje się znaczenie indywidualizacji treningu. Aktualne wymagania na wysokim poziomie powodują, że tylko wybitni specjaliści w grze na swoich pozycjach mają szansę grać w zespołach na najwyższym poziomie.

Dlatego należy podkreślić konieczność specjalizacji zawodników na pozycjach zarówno w ataku, ataku szybkim, jak i obronie. Nie należy w związku z tym szkolić młodych zawodników, przygotowując ich do gry na różnych pozycjach. Po przeanalizowaniu aktualnych możliwości i prognozie perspektywicznej trzeba określić każdemu konkretną pozycję w grze. Tylko doskonalenie określonych miejsc w grze działań indywidualnych i wieloletni trening może pozwolić na to, aby zawodnik stał się wybitnym specjalistą.

Piśmiennictwo

1. Breivik M.: „Methods of teaching and improving play in 6:0 defensive system”. Handball Coaches Seminar Zagrzeb 2009
2. Calcagnini E. : „Le jeu rapide ses atouts, ses composants”. Approches Du Handball 114/2009 FFHB
3. Dujšhebaev T.: „Methods of learning and perfecting play in 5:1 defensive system”. Handball Coaches Seminar Zagrzeb 2009
4. Hoffmann E.: „Du simple jeu avec un ballon vers le handball”. IHF 2009
5. Nowiński W.: „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną”. Biblioteka trenera COS Warszawa 2000
6. Nowiński W.: „Piłka ręczna Wyszkolenie indywidualne”. Biblioteka trenera COS Warszawa 2002
7. Nowiński W.: „Duelle tireur – gardien en relations avec la défense”. Konferencja trenerów Paryż 2008
8. Olsson M.: „Decision making – a basic skill for handball players”. EHF Top Coaches Seminar, Wiedeń 2010
9. Przybylski W.: „Indyvidualizacja Sportivnoj Podgotovki”. Moskwa 2005
10. Serdarusic Z.: „High speed handball”. EHF Coaches Seminar Zürich 2006
11. Taborsky F.: „Analysis of the I Women’s Youth World Championship”. WHM Tech 1/2007
12. Thomsen P.: IHF Symposium pour entraineurs. Tunis 2009



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE



ISBN 978-83-928221-6-5