

Dzień dobry. Dzisiaj przedstawiam Wam temat dotyczący piłki ręcznej. Poznajemy w nim rodzaje rzutów na bramkę oraz warianty obrony strefowej.

Przypominam o napisaniu referatów i wysłaniu na adres mailowy: [akblaszkowscy@wp.pl](mailto:akblaszkowscy@wp.pl)

Pozdrawiam  
Krzysztof Błaszowski

### PIŁKA RĘCZNA:

Temat: **Utrwalamy poznane rzuty na bramkę w piłce ręcznej, poznajemy obronę strefową.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr.1 Utrwal widomości, obejrzyj film:

#### **Rzuty na bramkę:**

- **rzut w biegu** Obejrzyj film: **Rzut w biegu (cz.6). Podstawy techniki w piłce ręcznej**

Link do filmu: <https://youtu.be/PlcyCc8GD3I>

- **rzut w wyskoku** Obejrzyj film: **Rzut w wyskoku (cz.8). Podstawy techniki w piłce ręcznej**

Link do filmu: <https://youtu.be/PqiZUL5bkF4>

-**rzut po przeskoku** Obejrzyj film: **Rzut po przeskoku (cz. 5). Podstawy techniki w piłce ręcznej**

Link do filmu: <https://youtu.be/5g6kNUFH78o>

- **rzut karny** Obejrzyj film: **Rzut karny (cz.17) Podstawy techniki w piłce ręcznej**

Link do filmu: [https://youtu.be/CRnCnJ\\_DaY8](https://youtu.be/CRnCnJ_DaY8)

Zadanie nr.2 W miarę możliwości wykonaj imitację rzutu karnego.

Zadanie nr 3 Zapoznaj się:

**Obrona** jest niesamowicie ważna w grze w piłce ręcznej. Trzeba mieć niewątpliwie do tego też predyspozycje, ale spokojnie, wszystko da się wyćwiczyć. Rodzaje obrony to - **każdy swego, strefowa i kombinowana**. Bliżej przyjrzyjmy im się przy poście dotyczącym obrony.

#### **Obrona stref**

Obrona stref to podstawowy system w defensywie w piłce ręcznej. obrońcy są odpowiednio ustawieni i odpowiadają za określoną strefę, którą mają przydzieloną. Muszą atakować każdego zawodnika, który w niej się znajduje z piłką lub też bez niej.

Bardzo ważnym elementem, który spaja obronę jest współpraca w drużynie. Wszyscy zawodnicy są podporządkowani systemowi obrony, który stanowi zamkniętą całość.

Zadaniem zawodników, którzy ustawieni są w danej strefie, jest m.in. prawidłowe poruszanie się i ustawianie w swojej strefie. Kto posiada piłkę w jego strefie, powinien być szybko przez niego atakowany. **Obrońca** kryje rękę rzucającą oraz kryje zawodnika, który jest na pozycji, z której może oddać rzut na bramkę.

Obrońca posiada niezwykle ważną umiejętność, którą na pewno jest umiejętność **przekazywania piłki**. Jest też taką przeszkodzą, która przeszkadza właśnie w przebieganiu, obieganiu i zabieganiu przeciwnikowi. Niewątpliwie mocno współpracuje z bramkarzem i jego zadaniem jest wygrywanie piłki oraz przechwytywanie jej oraz blokowanie.

### **Przykłady obron wyrażone cyframi**

Oprócz obrony strefy 6:0 są również:

3:3, 3:2:1, 4:2, 5:1.

Zawsze pierwsza z liczb znaczy pierwszą linię w obronie patrząc od bramki.

### **Strefa obrony 6:0**

Ta obrona zaliczana jest do najbardziej popularnych. Każdy zawodnik obrony kryje przeciwnika w strefie, która jest powiedzmy...umowna. Do kolejnych zadań można zaliczyć wchodzenie z piłką do przeciwnej drużyny i pewne współdziałanie oraz przekazywanie krycia zawodnika na środkowej pozycji.

Jednak zawodnicy znajdujący się w obronie 6:0 mają bardzo zróżnicowane zadania. Pierwsza pozycja to ta pierwsza od lewej, a ostatnia to pierwsza od prawej strony.

Zewnętrzni zawodnicy, czyli Ci z pozycji 1 i 6 to zwykle skrzydłowi. Ich zadaniami są nie dopuszczenie do rzutu właśnie ze skrzydła. Ci obrońcy powinni również nie dopuścić do obiegania skrzydłowego i przeszkadzanie atakującemu.

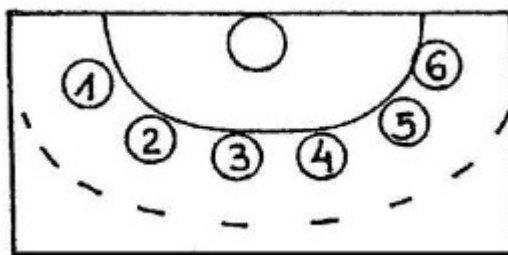
Przesuwają się oni zawsze za akcją, a kiedy skrzydłowy z przeciwnej drużyny wypracuje sobie dobrą pozycję do oddania rzutu na bramkę, to wówczas dobrze by było wygarnąć mu piłkę.

Wewnętrzni zawodnicy mają trudniejsze zadania, które są bardziej odpowiedzialne. Muszą mieć oni wszechstronne przygotowanie, tzn. przygotowanie taktyczne, specjalne i po prostu ogólne.

Ich głównymi zadaniami są przede wszystkim doskonała współpraca, utrudnianie chwytu atakującym, krycie agresywne, które uniemożliwia luźną i spokojną grę w ataku, czy zajmowanie się zawodnikiem środkowym.

### **Minusy obrony strefy 6:0**

Na pewno do takich minusów trzeba zaliczyć dość małe utrudnienie dla gry przeciwników i niska różnorodność obrony. Środkowa część boiska jest trochę takim punktem newralgicznym.



Rys. ustawienie drużyny 6:0- zawodnicy drużyny stoją przed linią 6 metrów.