

Dzień dobry. Dzisiaj przedstawiam Wam tematy opisujące zagadnienia z piłki ręcznej, piłki nożnej i ćwiczeń siłowych . Są to tematy do samodzielnego zapoznania się w domu.

Przypominam tym, którzy jeszcze nie zrobili referatów (były dwa) o napisaniu i wysłaniu ich 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.

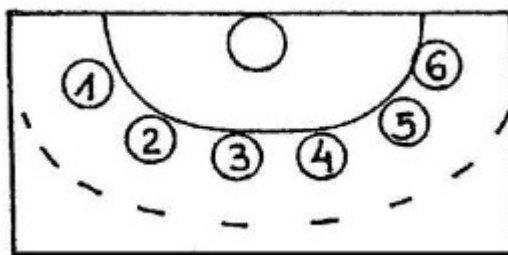
Przesuwają się oni zawsze za akcją, a kiedy skrzydłowy z przeciwnej drużyny wypracuje sobie dobrą pozycję do oddania rzutu na bramkę, to wówczas dobrze by było wygarnąć mu piłkę.

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.

## Piłka nożna

### Temat: Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała.



**Technika jest najważniejsza. Bo technika jest podstawowym narzędziem taktyki gry w piłkę nożną. Bo we współczesnym futbolu, gdzie nieustannie zawężamy i skracamy pole gry, gdzie podajemy i strzelamy pod presją pressingu wywieranego przez rywali, gdzie gramy na różnych nawierzchniach i w różnych butach – bez techniki ani rusz! Prezentujemy część wkładki z magazynu "Trener" dotyczącego nauczania przyjmowania piłki. Materiały pochodzą z książki Jerzego Talagi i Dariusza Śledziewskiego "Piłka nożna. Nauczanie i doskonalenie techniki".**

#### **Przyjęcia piłki**

Opanowanie piłki będącej w ruchu i kontrola nad nią w zależności od położenia w stosunku do zawodnika oraz siły, z jaką styka się z powierzchnią ciała piłkarza, stanowią dość poważny problem. Przyjęcia piłki wykonywane wzorowo pozwalają na zwalnianie siły jej uderzenia amortyzując szkodliwe tego skutki, sprzyjają unikaniu i poprawianiu błędów oraz trafności decyzji w wyborze lepszego rozwiązania w ćwiczeniu, a co ważniejsze, w grze. Zasadniczo piłki przyjmowane są nogami i głową, jednak zdecydowano się w strukturze nauczania podzielić je ze względu na położenie piłki w stosunku do zawodnika w sposób, jaki przedstawia obrazek obok.

Ponieważ przyjęcia piłki wykonywane są takimi samymi powierzchniami stopy, jak przy uderzeniach – pomijamy je w opisie, natomiast kwalifikujemy je w odpowiednich grupach.

Należy podkreślić, że właściwie rozumiane przyjęcia piłki nie istnieją same dla siebie, ale stanowią punkt wyjściowy do pewnego kompleksu ruchu, np. przyjęcie piłki jedną nogą powiążane jest z podaniem drugą nogą. Łączone ruchy: przyjęcie – podanie – prowadzenie – strzał stanowią o płynności i szybkości działania tak zwanej "szybkiej techniki". W grze jednak występują również takie okoliczności, kiedy piłkę należy przyjąć i nie spieszyć się z jej rozegranie (gra na czas, regulowanie tempa gry), pozwalanie partnerom na odpowiednie ustawienie na boisku (przy spalonym, powrocie do krycia przeciwnika, wybieganie na pozycje).

### **Przyjęcia piłki toczącej się po podłożu**

Te rodzaje przyjęcia piłki należą do łatwiejszych. Opanowanie piłki zbliżającej się lub oddalającej od zawodnika z różną siłą i szybkością zależy również od rodzaju nawierzchni. Im bardziej jest ona zbliżona do standardu (równa, sucha), tym łatwiejsza do opanowania. Sytuacje utrudniają często warunki terenowe (nierówności na nawierzchniach, błoto, piach) lub atmosferyczne (wiatr, deszcz, lód, śnieg). Jak by jednak nie było, nauczając przyjęć piłki, należy dbać o dobre opanowanie techniczne.



[https://www.youtube.com/watch?v=pRZ-2MOEivM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=pRZ-2MOEivM&feature=emb_logo)

### **Przyjęcia piłki podeszwą**

**Stosowanie:** Ten sposób przyjmowania piłki zalicza się do najczęściej stosowanych w czasie gry. Nie zalicza się również do najtrudniejszych, szczególnie piłek toczących się po podłożu. Stosowane jest przeważnie wtedy, gdy przeciwnik jest stosunkowo mało aktywny, pozostaje w pewnym oddaleniu, a piłka znajduje się na wprost przyjmującego.

chodzi przede wszystkim o zatrzymanie piłki i opanowanie w taki sposób, aby mogła być szybko wprowadzona w kolejną fazę ruchu, np.: prowadzenie – podanie – strzał.

### **Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy**

**Stosowanie:** W tym przyjęciu duża powierzchnia stopy styka się z piłką, co ułatwia asekurację, np. przy przyjęciu podeszwą można łatwiej zablokować piłkę przed przeciwnikiem. Ze względu na możliwość przyjęcia piłki na podłożu przy górnych uderzeniach z ćwierć- lub półobrotom, jest ono stosowane dość często i równocześnie sprawia duże trudności przeciwnikowi przy ewentualnym odbiorze.

### **Przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy**

**Stosowanie:** Przyjęcia piłki tym sposobem wykorzystywane są najczęściej przy uderzeniach z przodu lub z boku, przy czym często towarzyszy im zmiana kierunku ruchu, np. z ćwierćobrotom bez zatrzymania piłki po przyjęciu (przyjęcie zewnętrzną częścią stopy). Poruszanie się z piłką podczas i po przyjęciu jej ogranicza się do przeciwnika znajdującego się z przodu lub z boku przyjmującego (nogą zewnętrzną). Ten rodzaj przyjęcia piłki wykorzystywany jest najczęściej przez skrzydłowych i bocznych obrońców.

### **Przyjęcia piłki z powietrza na podłożu**

Technika przyjęć piłki z powietrza na podłożu wykonywanych podeszwą, wewnętrzną częścią stopy lub wewnętrznym podbiciem, nie różni się od takich samych przyjęć w sytuacjach, kiedy piłka toczy się po podłożu. Identyczna jest przede wszystkim powierzchnia styku stopy z piłką, identyczne są również fazy całkowitego wykonania. Pozostaje różnica kierunku zbliżającej się piłki (po podłożu, z powietrza) i występujący w związku z tym stopień trudności. W metodyce nauczania tego rodzaju przyjęć zaleca się wykorzystywanie w ćwiczeniach dwójkowych podań piłki rękami.

### **Przyjęcia piłki w powietrzu**

#### **Przyjęcie piłki prostym podbiciem**

**Stosowanie:** Przyjęcie piłki tym sposobem może być stosowane przy piłkach w locie (bardzo rzadko na podłożu) w okolicznościach, kiedy nie ma okazji do wykorzystania innego sposobu jej opanowania, przy stromym torze lotu, przy luźnym kryciu (przy ścisłym kryciu istnieje możliwość przekroczenia przepisu, faulu). Przyjęcie piłki w powietrzu przyspiesza prowadzenie akcji i kombinacji.

### **Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy**

**Stosowanie:** Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy wykorzystywane jest przede wszystkim w sytuacjach, kiedy tor jej lotu w końcowej fazie ma tendencję opadającą na podłoże. Zaletą tego przyjęcia, oprócz stosunkowo dużej powierzchni zetknięcia piłki ze stopą, jest możliwość zablokowania ciałem atakującego przeciwnika.





### **Przyjęcie piłki udem**

**Stosowanie:** Przyjęcie piłki udem rzadziej występuje w grze, stosowane jest przy stromym locie piłki, przy luźnym kryciu w czasie wiatru, deszczu, w trudnych warunkach terenowych.

### **Przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem**

**Stosowanie:** Ten sposób przyjęcia wykorzystuje się przy piłkach lecących z boku.

### **Przyjęcie piłki piętą**

**Stosowanie:** Przyjęcie to ze względu na ograniczoną kontrolę wzrokową i skomplikowane ruchy zaliczane jest do trudniejszych. Jest wykonywane w sytuacjach, kiedy piłka przelatuje górną lub obok zawodnika, któremu w tym momencie trudno zmienić położenie.

### **Przyjęcie piłki klatką piersiową**

**Stosowanie:** Przyjęcie klatką piersiową ze względu na dużą powierzchnię zetknięcia z piłką i niezbyt skomplikowane ruchy stosowane jest przy jej locie z dużą siłą. Wykonywane jest często podczas deszczu lub wiatru, kiedy przyjęcia nogą są trudniejsze.

### **Przyjęcie piłki głową**

**Stosowanie:** Przy opanowywaniu piłek lecących górną stosuje się najczęściej przyjęcia głową w miejscu lub w wyskoku w sytuacjach, kiedy należy przejść do gry podaniami po podłożu. Jest to trudny element techniki, szczególnie przy przyjęciach piłki w wyskoku i w walce a przeciwnikiem.

## TEMAT:

# Zasady projektowania obwodu stacyjnego.



**Dobra kondycja to podstawa każdej aktywności fizycznej, niezależnie od tego, czy jesteś dopiero na początku drogi do zmiany stylu życia, należysz do wyczynowców lub powracasz do formy po kontuzji. Nie wypracujesz jej stawiając tylko na jedną formę zajęć. Aby równomiernie wzmacniać i budować siłę poszczególnych partii mięśni, a co za tym idzie – osiągać coraz lepsze wyniki, warto urozmaicić swój plan zajęć o trening stacyjny.**

Możesz spotkać się też z określeniem trening obwodowy lub circuit. Jak sama nazwa wskazuje, opiera się na stacjach, czyli punktach, na których skupiasz się na ćwiczeniu określonej partii mięśni. Jeden obwód może składać się z 6 do 10 stacji, które należy układać tak, aby na jednej pracowały dolne partie ciała, a drugiej – górne. Możesz też przechodzić od największych do najmniejszych grup mięśni (od nóg po brzuch) albo przeplatać ćwiczenia siłowe z aerobami, czyli m.in. ćwiczeniami na skakance, stepie, rowerze stacjonarnym itp. Każdą stację możesz realizować poprzez określenie odpowiedniej liczby powtórzeń (10-20 razy) lub czasu (np. 30-60 s). Pomiedzy poszczególnymi punktami rób 15 sekund przerwy, a między obwodami 3 minuty. Cały trening stacyjny powinien składać się z 3-6 obwodów. Wszystko zależy od stopnia wytrenowania i Twoich potrzeb.

Wbrew pozorom circuit nie musi on odbywać się na siłowni z użyciem maszyn treningowych lub wolnych ciężarów. Trening stacyjny ewaluował z formy czysto siłowej na połączenie ćwiczeń siłowych z aerobikiem. Takie urozmaicenie sprawia, że ma on charakter ogólnorozwojowy. Pomaga budować kondycję i siłę, wzmacnia mięśnie, poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego oraz oddechowego, a także idealnie sprawdzi się jako forma pracy nad wysmukleniem sylwetki.



Aby zorganizować trening stacyjny w domu lub w ogrodzie, musisz najpierw dokładnie zaplanować jego przebieg. Ustal liczbę stacji, rodzaj ćwiczeń, kolejność w jakiej będą pracowały partie mięśni, a także liczbę lub czas powtórzeń oraz poziom obciążenia (nie więcej niż 50 proc. Twoich możliwości). Zawsze zaczynaj trening od rozgrzewki, np. krótkiego biegu, a kończ stretchingiem, czyli ćwiczeniami rozciągającymi. Stacje mogą mieć formę pompek, przysiadów z obciążeniem, rozpiętek, skipów, ćwiczeń z hantlami, podskoków, wyrzutów nóg w podporze przodem, brzuszków, itp. Liczy się Twoja kreatywność.

Możesz wykorzystać piłkę lekarską, hantle, sztangę, rower stacjonarny, skakankę, step, ławeczkę treningową itp., ale i przedmioty domowego użytku, np. krzesło do pompek szwedzkich (odwrotnych), stopień schodów do podskoków, butelki z wodą jako ciężary itp.