

Tabor R., Spieszny M. 2006. *Obrona w piłce ręcznej - znaczenie, nauczanie, zasób ćwiczeń*. Acta Scientifica Academiae Ostroviensis, Zesz. Nauk. WSBiP w Ostrowcu Św., zesz.22., 63-70.

Ryszard Tabor*, Michał Spieszny**

Obrona w piłce ręcznej - znaczenie, nauczanie, zasób ćwiczeń

Technika gry w piłkę ręczną oparta jest na naturalnych formach ruchu takich jak: bieg, skok, chwyt, podanie i rzut. Umiejętności te są odzwierciedleniem podstawowych elementów z zakresu zabaw dziecięcych (Stawiarski 2003). Jest ona grą dostępną dla wszystkich kategorii wieku. Można w nią grać wszędzie: na hali, na plaży, na boiskach trawiastych, asfaltowych, o sztucznej nawierzchni itp. Przeszkodą nie są też rozmiary boiska. Można bowiem zmniejszyć liczbę zawodników i dostosować tak przepisy by odpowiadały warunkom oraz umiejętnościom grających. Wydaje się więc, że piłka ręczna ze względu na swoje niezaprzeczalne walory zdrowotne, wychowawcze i sportowe powinna odgrywać bardzo istotną rolę w systemie wychowania fizycznego (Spieszny i wsp. 2001).

Piłka ręczna należy do sportów o charakterze walki bezpośredniej (Czerwiński 1990). Dozwolony jest w niej kontakt fizyczny z przeciwnikiem - obwarowany oczywiście odpowiednimi przepisami. Nie powinno to być wadą lecz jej zaletą, eksponowaną w trakcie lekcji wychowania fizycznego. To właśnie gry i to "kontaktowe" są jednymi z najważniejszych elementów szkolnego wychowania fizycznego w wysoko rozwiniętych krajach. Można przytoczyć tutaj jako przykład rugby (w Anglii, Australii, Nowej Zelandii itd.), futbol amerykański w Stanach Zjednoczonych, hokej (USA, Kanadzie i krajach skandynawskich), czy wreszcie piłkę ręczną (Niemcy, Francja, Hiszpania, Skandynawia). Uprawianie piłki ręcznej - podobnie jak sportów walki - może skutecznie przeciwdziałać agresji wśród młodzieży, bowiem odpowiednio skonstruowane zabawy, ćwiczenia i gry powodują właściwe pobudzenie emocjonalne i pozwalają ćwiczącym rozładować stres.

Niewątpliwie wszystkie te zalety posiadają ćwiczenia obrony. Pamiętać jednak należy, że ćwiczenia defensywne są mało atrakcyjne i bardzo żmudne. Dlatego też musimy dołożyć wszelkich starań aby przeprowadzić je w ciekawej i interesującej formie.

* mgr, Zakład Teorii i Metodyki Piłki Ręcznej AWF w Krakowie

** dr, Zakład Teorii i Metodyki Piłki Ręcznej AWF w Krakowie, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

Grę w obronie należy rozumieć jako zespół środków taktyczno-technicznych służących przede wszystkim odebraniu piłki atakującemu przeciwnikowi. Po drugie zadaniem obrońcy jest przeszkadzanie zawodnikowi atakującemu w zdobyciu dogodnej pozycji. Pamiętać należy, że przejąć piłkę możemy w rezultacie utraty bramki, poprzez udaną interwencję bramkarza, a najlepiej jeśli piłkę zdobędą zawodnicy dzięki skutecznemu działaniu obronnemu. Ta ostatnia możliwość daje najkorzystniejszą sytuację do szybkiego przeprowadzenia kontrataku, ten jak wiadomo jest tym groźniejszy im dalej do przodu była wysunięta obrona (Breguła 1996).

Nauczanie taktyki gry w obronie jest zadaniem wieloetapowym. Początkowo sprowadza się do opanowania elementów związanych z obroną indywidualną - postawa, poruszanie się (krok odstawno-dostawny, doskok, odskok itd.). Przejście od nauczania obrony "każdy swego" do obron strefowych poprzedzone powinno być stosowaniem najpierw działań zespołowych w tzw. ustawieniach wysokich (często określanymi jako ofensywne np. 3:3, 3:2:1), które swym zasięgiem obejmują znaczne pole obrony. Ćwiczenia metodyczne powinny uwzględniać także kształtowanie podzielności uwagi i przewidywania (obserwacja piłki i zawodnika) oraz zdolności koordynacyjnych (czas reakcji, orientacja przestrzenna itp.).

Nauczanie i doskonalenie każdego zachowania taktycznego realizować należy poprzez ćwiczenia indywidualne i grupowe. Z jednej strony powinny mieć one charakter bardzo elastyczny, tak by inwencja ćwiczących była rozwijana poprzez wybór odpowiedniego działania, z drugiej zaś wpajać należy odpowiednie wzorce zachowań zmuszające ćwiczących do umownych, zdyscyplinowanych działań.

Postępowanie metodyczne przy nauczaniu obrony strefowej obejmuje:

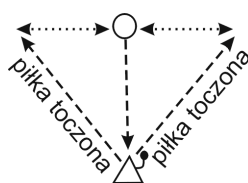
1. nauczanie poruszania się w strefie i obrona wyznaczonego terenu (strefy) - gra 1x1 i przy przewadze zawodników atakujących (2x1),
2. naukę współpracy dwóch obrońców (grających na sąsiednich pozycjach) - obrona wyznaczonego pola (strefy) przy takiej samej liczbie zawodników atakujących (2x2) i przy ich przewadze liczebnej (3x2 - zmusza do szybkiego poruszania się w strefie i przekazywania poruszających się zawodników ataku). Początkowo zawodnicy atakujący realizują zadania wyznaczone im przez nauczyciela i znane obrońcom, później starają się zdobyć bramkę.
3. naukę współpracy trzech broniących obok siebie zawodników - przebiega jak w poprzednim przypadku (rozgrywanie sytuacji 3x3, 4x3). Nauczamy współpracy zawodników we wszelkich możliwych kombinacjach. Później stopniowo zwiększamy liczbę obrońców, aż do ustawienia 6:0.

4. grę szkolną - np. jedna drużyna gra przez określony czas tylko w obronie, później zmiana;

Bolączką w nauczaniu piłki ręcznej jest fakt, że elementy taktyki gry obrony i ataku nie są traktowane na równi. Preferowanie działań ofensywnych - atrakcyjniejszych w swojej formie dla wychowanków - nad defensywnymi jest poważnym błędem metodycznym (Wrześniewski 2000).

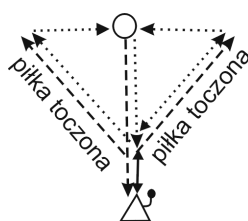
Zaprezentowane poniżej ćwiczenia uwypuklają sposoby poruszania się w obronie, ponieważ element ten ma kolosalne znaczenie w grze obronnej i od niego rozpoczyna się każde działanie.

1. Poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym w kierunku sygnalizowanym przez nauczyciela - do przodu, do tyłu, w lewo i w prawo.
2. W dwójkach przodem do siebie, piłka trzymana między klatkami piersiowymi, poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym. Co kilka kroków półobrót.
3. J.w. - ustawienie tyłem do siebie, piłka między plecami.
4. Ćwiczenie w dwójkach. Jeden z ćwiczących (stały) toczy piłkę po podłożu na zmianę w lewą i prawą stronę, drugi poruszając się krokiem odstawno-dostawnym zbiera piłkę z podłoża i podaje sposobem półgórnym jednorącz do partnera (rys.1).



Rys.1

5. Ustawienie i przebieg ćwiczenia jak w ćwiczeniu poprzednim. Po podaniu od ćwiczącego stały dodatkowo wykonuje atak prostopadły (markuje rzut), a obrońca wykonuje doskok, następnie odskok w kierunku toczącej się piłki itd. (rys.2).

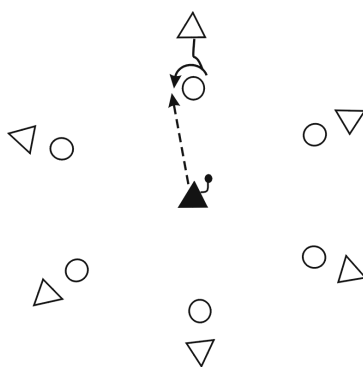


Rys.2

6. Dwóch ćwiczących w siadzie wykonuje do siebie trzy podania - po trzecim z nich szybko wstają. Zawodnik, który ma piłkę wykonuje atak prostopadły, ćwiczący bez piłki staje się obrońcą i wykonuje doskok. W czasie powrotu do pozycji wyjściowych (odskok i siad

płaski) wymiana piłki. Można stosować różne sposoby ataku - przeskok, wyskok, zwód oraz różne pozycje wyjściowe - przysiad, leżenie przodem itd.

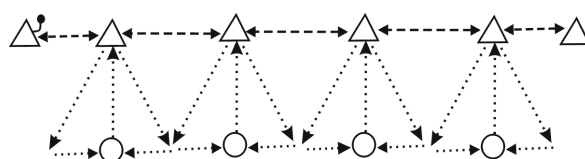
7. Ćwiczenie w dwójkach. Zawodnicy poruszają się w dowolny sposób po ograniczonym obszarze. W wyznaczonym czasie starają się dotknąć partnera (w tym przypadku przeciwnika) w udo lub podudzie. Zwycięża ten, któremu udało się to zrobić więcej razy - zdobył więcej punktów.
8. Ćwiczenie w dwójkach. Ustawienie przodem lub bokiem do siebie, ramiona splecione z tyłu tułowia. Na określonym polu i w określonym czasie należy jak najwięcej razy dotknąć stopą stopy rywala.
9. Zabawa "Poszukiwanie pary". Wszyscy ćwiczący dobrani parami tworzą dwa koła ćwiczących - zewnętrzne i wewnętrzne. Jeden z dwójki ustawiony w kole zewnętrznym, drugi w kole wewnętrznym. Koła poruszają się w przeciwnych kierunkach i różnymi sposobami. Na sygnał ćwiczący szukają partnera z pary. Ostatnia dwójka otrzymuje karne punkty. Wygrywa dwójka z najmniejszą ilością karnych punktów.
10. Zabawa "Piłka z koła". Ćwiczący ustawiają się w dwójkach na obwodzie koła. Jeden z nich jest obrońcą, drugi atakującym (rys.3). Atakujący starają się wyjść na pozycję (np. minąć z wodem obrońcę) dogodną do chwytu piłki podanej przez stałego. Wygrywa ta drużyna, która w określonym czasie wykona więcej chwytów piłki.



Rys.3

11. Zabawa "Berek z zastawianiem". W trójkach jeden goniący, drugi uciekający, zawsze twarzą do siebie. Między nimi trzeci ćwiczący, który ich oddziela. Uciekający stara się zawsze być za zasłaniającym. Wygrywa zawodnik, który w określonym czasie więcej razy dotknie uciekającego.
12. Ćwiczenie w trójkach. Dwóch ćwiczących wykonuje podania, trzeci między nimi stara się przechwycić piłkę. Odległość między podającymi 4-6 m. Piłkę nie wolno przetrzymywać dłużej niż 3 sekundy. Przechwytyjący nie może bronić nogami.

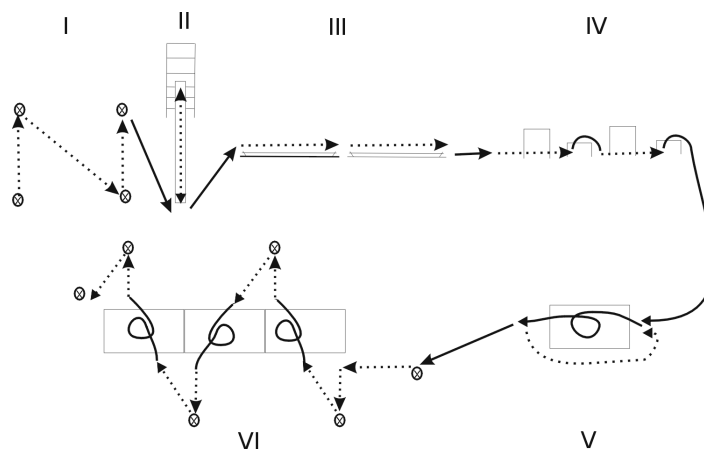
13. Zabawa "Obrona twierdzy". Na skrzyni leżą dwie piłki lekarskie lub stoją dwa pachołki. W odległości 3-4 m od skrzyni ustawiona jest na obwodzie koła drużyna broniąca. Drużyna atakująca tworzy koło w odległości około trzech metrów od zawodników broniących. U początkujących atakujących powinno być więcej niż broniących. Zawodnicy grający w ataku wykonują między sobą podania tak, aby w dogodnym momencie móc wykonać rzut w jedną z piłek lub pachołek. Drużyna broniąca stara się temu zapobiec poprzez szybkie poruszanie się i blokowanie. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie więcej razy trafi do celu - zdobędzie więcej punktów.
14. Zabawa "Głowa węża". Podział ćwiczących na dwie drużyny (5-7 osobowe). Pierwsza z nich ustawiona w rzędzie, każdy z ćwiczących chwyta za biodra partnera ustawionego z przodu. Druga drużyna ustawiona na obwodzie koła - wokół węża - z piłką. Zabawę rozpoczynamy na sygnał. Zespół posiadający piłkę stara się trafić ostatniego z rzędu. Trafiony przechodzi na początek "węża". Liczymy ilość punktów (trafień) w określonym czasie lub czas w jakim zostali trafieni wszyscy z rzędu. Aby uniknąć trafienia ćwiczący starają się poruszać krokiem odstawno-dostawnym w lewo lub prawo. "Wąż" nie może się rozerwać.
15. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 4. Atakujący podają piłkę między sobą (regulują szybkość podań), a broniący starają się wykonać doskok do zawodnika z piłką. Po doskoku następuje szybki odskok i "zamknięcie" za piłką. Do skrajnych (zewnątrznych) podających nie wykonuje się doskoku tylko przesunięcie krokiem odstawno-dostawnym ("zamknięcie").



Rys.4

16. Tor przeszkód (rys.5).
 - I. Przyrządy: 4 tyczki. Ćwiczący wykonuje krok odstawno-dostawny w lewą stronę w przód i ponownie w lewą stronę.
 - II. Przyrządy: ławeczka zaczepiona o drabinki. Ćwiczący wykonuje krok odstawno-dostawny po ławeczce w górę i w dół.
 - III. Przyrządy: dwie ławeczki. Ćwiczący wykonuje krok odstawno-dostawny po węższej stronie ławeczki, po pierwszej w lewą stronę po drugiej w prawo.

- IV. Przyrządy: cztery płotki. Ćwiczący wykonuje krok odstawno-dostawny pod wysokim płotkiem, przeskok nad niskim płotkiem itd.
- V. Przyrządy: materac. Ćwiczący wykonuje przewrót w przód do postawy obronnej, odskok obok materaca w tył i ponowny przewrót w przód do postawy obronnej.
- VI. Przyrządy: 6 tyczek, trzy materace. Ćwiczący wykonuje krok odstawno-dostawny, doskok do tyczki, odskok po skosie, przewrót na materacu (w przód, w tył lub przez bark), po czym doskok do następnej tyczki itd.



Rys.5

Piśmiennictwo

1. Breguła T. 1996. *Piłka ręczna - lata doświadczeń*. RCMSKFiS, Warszawa.
2. Czerwiński J. 1990. *Charakterystyka gry w piłkę ręczną*. AWF, Gdańsk.
3. Spieszny M., Walczyk L., Tabor R. 2001. *Piłka ręczna w szkole*. COS, Warszawa.
4. Stawiarski W. 2003. *Piłka ręczna*. Wydawnictwo Skryptowe, AWF Kraków.
5. Wrześniewski S. 2000. *Piłka ręczna - poradnik metodyczny*. ZPRP, Warszawa.