

SCENARIUSZ ZAJEĆ Z PIŁKI RĘCZNEJ

Temat: Nauka pojedynczego ataku szybkiego – zajęcia prowadzone w trudnych warunkach sala gimnastyczna o wymiarach 12x24, jedna bramka.

Zadania :

1. Pojedynczy atak szybki. Ćwiczenia w formie ścisłej.
2. Gra szkolna. Obrona „każdy swego”.

Umiejętności: doskonalenie poruszania się po boisku, chwyt i podanie, kozłowanie, rzut w wyskoku, rzut z podłoża.

Motoryka: kształtowanie koordynacji ruchowej.

Wiadomości: Fazy ataku szybkiego.

Przybory: piłki do gry, stojaki do skoku wzwyż, taśma

Miejsce : sala gimnastyczna o wymiarach 12x24

Czas trwania: 90 minut

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. Rozgrzewka biegowa z akcentem na elementy szybkościowe. Bieg dookoła sali gimnastycznej.
2. Ćwiczący z piłkami ustawieni w rogu sali gimnastycznej. Ćwiczenia wykonywane są po przekątnej sali:
 - sliping A z kozłowaniem piłki
 - sliping B z kozłowaniem piłki
 - przeplatanka z kozłowaniem piłki
 - wyrzut piłki oburącz w górę, krążenia r r w przód, chwyt piłki
 - kozłowanie piłki prawą ręką, lewa ręka wykonuje krążenia w przód
 - j.w zmiana ręki kozłującej i krążącej
 - ćwiczenia j.w. – krążenie ręki w tył
 - chwyt piłki toczącej z prawej i lewej strony
 - przekładanie piłki z ręki do ręki wokół tułowia i pod nogą ugiętą w stawie kolanowym
 - piłka trzymana pomiędzy kolanami i podskoki obunóż
 - piłka trzymana w prawej ręce za plecami wyrzut piłki w przód i chwyt
 - j.w. drugą ręką
3. Ćwiczący ustawieni w trzech rzędach :
 - podania piłki w trójkach w pasach działania
 - podania piłki w trójkach ze zmianą „za piłką”
 - podania piłki w trójkach ze zmianą „od piłki”

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, po obu stronach bramki. Ćwiczący z prawej strony bramki posiadają piłki. Wykonują podanie do partnera i wykonują wyjście do ataku szybkiego. Ćwiczący z lewej strony wykonują podanie do partnera nad taśmą umieszczoną między stojakami do skoku wzwyż. Po chwycie piłki wykonują powrót w kierunku bramki, kozłując piłkę i wykonują rzut na bramkę w wyskoku.
2. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. I rząd ustawiony na linii 6 m w kierunku bramki. II rząd ustawiony z prawej strony bramki. Ćwiczący posiadają piłki. Na sygnał ćwiczący z I rzędu wykonuje bieg w kierunku pola bramkowego wzdłuż pachółków. Otrzymuje piłkę od partnera z II rzędu. Po podaniu do partnera wykonuje wyjście do ataku szybkiego i otrzymuje piłkę po podaniu nad taśmą umieszczoną nad stojakami do skoku wzwyż. Po podaniu ćwiczący wybiega za pole bramkowe i otrzymuje podanie od ćwiczącego wykonującego wyjście do ataku szybkiego. Odegranie piłki do ćwiczącego i wykonanie rzutu z podłoża do bramki.
3. Ćwiczący ustawieni w trzech rzędach. I rząd ustawiony z prawej strony bramki z piłkami, II i III rząd ćwiczący ustawiony na końcu sali gimnastycznej w rogach przodem do bramki. Ćwiczący z rzędu I wykonuje podanie do bramkarza i wyjście do ataku szybkiego, otrzymuje piłkę od bramkarza i podaje do ćwiczącego po przekątnej i biegnie na koniec rzędu. Ćwiczący z rzędu II po chwycie piłki podaje piłkę do wybiegającego ćwiczącego z rzędu III, który kończy ćwiczenie rzutem w wyskoku lub z podłoża.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. Gra szkolna na jedną bramkę z zastosowaniem obrony „każdy swego”.