Klasa 4 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 23.06.2020**

**Temat**: Podstawy kozłowania.

Wprowadzenie

Dzisiaj nauka kozłowania piłki do koszykówki, ćwiczenia oswajające z piłką oraz nauka umiejętności kozłowania. Przejdź do ćwiczeń pod załączonym linkiem.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ngil56NgICv396EMeoK2yjB3l5s8EkMqOUAkL9tSpwolGg7tgP>

**Data: 24.06.2020**

**Temat**:: [Historia szczypiorniaka, czyli krótka historia jak powstał szczypiorniak](http://sporttopestka.pl/szczypior/).

Wprowadzenie

SZCZYPIOR….

…NIAK!

.

.

Nie, nie…Nie będziemy dzisiaj rozważać czy lubicie szczypiorek, albo do czego go dodać ;)))

.

Szczypiorniak…to bardzo ciekawa nazwa gry zespołowej ;] Mowa oczywiście o piłce ręcznej. Nazwa ta gości w naszych polskich umysłach już spory kawałek czasu. Lata 1917 i 1918 to początki szczypiorniaka na naszych ziemiach.

.

1917 – Szczypiorno. Wieś znajdująca się niedaleko Kalisza. To właśnie tutaj – w małej wsi – została spopularyzowana gra w piłkę ręczną. Dopiero w 1976 roku Szczypiorno zostało włączone do Kalisza i zostało jedną z dzielnic tego miasta.

.

Jak to się stało, że od nazwy maleńkiej wsi – teraz dzielnicy miejskiej –  pochodzi potoczna nazwa tak popularnej gry zespołowej jaką jest piłka ręczna?

.

Podczas I wojny światowej, na tych terenach znajdował się obóz internowanych żołnierzy Legionów Polskich. Jak sobie umilić trochę czasu w tak trudnej sytuacji? Wystarczy kawałek szmacianej piłki i jest dobra zabawa.

.

Uznano, że to właśnie tu narodziła się polska piłka ręczna.

.

I ot historia szczypiorniaka ;]

.

Piękne jest to, że do dzisiaj nazywamy tę dyscyplinę właśnie szczypiorniakiem, a zawodników – szczypiornistami. Nazwa potoczna, ale ma w sobie taką moc, że przetrwała do dnia dzisiejszego.

**Data: 25.06.2020**

**Temat**: [Rodzaje chwytów w piłce ręcznej](http://sporttopestka.pl/pilka-reczna-chwyty/)

Wprowadzenie

*Chwyt piłki to podstawowy element techniczny w piłce ręcznej. Najbardziej pewnym chwytem jest chwyt oburącz. I to właśnie pewność jest kluczową cechą chwytu…*

 Kolejną cechą jest **miękkość** chwytu. Osiąga się ją poprzez poprawne rozluźnienie palców. Konieczna jest również amortyzacja w chwili przyjmowania piłki i dokładne ułożenie palców.

 Przy chwycie pamiętaj, że bardzo ważna jest **szybkość poruszania się**, jak również **ustawienie** w zależności od lotu piłki. A ustawić możesz się w sposób: **frontalny**, ale występuje on dość rzadko w czasie gry; **bokiem**, i wystepuje on najczęściej; **tyłem** (prawie), stosuje się najczęściej w ataku szybkim.

Możemy wyróżnić chwyty: **górny, półgórny, dolny, z powietrza, po koźle, z podłoża, z dochwytem, jednorącz i gaszenie piłki**.

 Każdy ze sposobow chwytania krótko teraz opiszę.

**Chwyt Górny** – Czyli mowa tu o chwycie piłki, która leci powyżej głowy. Technika tego chwytu mówi, że palce są trochę rozstawione i stanowią z dłońmi pewną powierzchnię, która jest dostosowana do kształtu piłki. Chyt górny możemy jeszcze podzielić na dosiężny (czyli zawodnik, w kontakcie z podłożem, przejmuje piłkę) oraz doskoczny (czyli piłka przyjmowana jest w doskoku).

**Półgórny** – Jest to jeden z podstawowym chytów. Chwyt piłki następuje od bioder do głowy. Chwyt oburącz półgórny jest bardzo korzystny do przejścia do rzutu i podania. Gdy ciało ustawione jest odpowiednoo w stosunku do lotu piłki, wówczas ćwiczący wyciąga nieznacznie przed siebie ręce, które są ugięte w łokciach i są ułożone adekwatnie do lotu piłki, tzn. równolegle do podłoża, bądź są one uniesione lekko pod kątem w górę. Jeśli chodzi o kciuki i palce wsjazujące to są skierowane i zbliżone do siebie. Dłonie są ustawione niemal prostopadle do lotu piłki i rzecz jasna są skierowane w górę, a z przedramieniem tworzą kąt prosty. W chwili kontaktu piłki z palcami ćwiczący zaczyna uginać stawy łokciowe oraz barkowe i rozpoczyna amortyzację. Pomimo tego, że układ rąk początkowo jest symetryczny, to piłka i jej chwyt następuje na tą rękę, która wykona rzut lub też podanie. Druga ręka ma funkcję podtrzymującą piłkę. Jednocześnie tułów skręca się ku ręce podającej, bądź wykonującej rzut. Najczęstszym błędem, który od razu trzeba eliminować jest przenoszenie piłki najpierw do klatki piersiowej, a dopiero stamtąd za głowę.

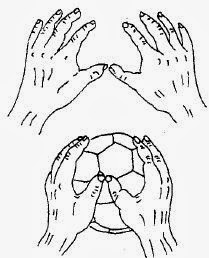
**Dolny** – Jak sama nazwa wskazuje, chwyt piłki odbywa się ponieżej bioder. Przy tym rodzaju chwytu palce kieruj w dół. Postawa całego ciała jest nieco obniżona, a chwyt następuje na połowę dłoni oraz na palce.

**Z podłoża** – Możemy wyróżnić jeszcze trzy rodzaje: chwyt piłki leżącej, chwyt piłki toczącej się od zawodnika i chwyt piłki toczącej się, ale do zawodnika. W pierwszym przypadku, ćwiczący dobiega bokiem do piłki, w celu zabezpieczenia jej przed kopnięciem. Jeśli jesteś praworęczny, to najlepszym dojściem do takiej piłki będzie poprzez postawienie lewej nogi w wykroku, obniżenie pozycji ciała, ugięciu nóg w stawach kolanowych oraz skłon w biodrach. W momencie chwytu wykonaj minimalny skręt w stronę piłki. To przez zagarnięcie piłki prawą ręką w kierunku biegu odbywa się chwyt, lewa ręką ma za zadanie podtrzymać ją z przodu. Następnie, po uniesieniu piłki, możesz swobodnie przejść do kozłowania, podania oraz rzutu. Przy chwycie piłki, która toczy się od zawodnika wszystkie ruchy są bardzo podobne. Różnica jest widoczna w tym, że to najpierw lewą ręką zatrzymuje się piłkę, a prawą się ją zgarnia. W piłce toczącej się, ale do zawodnika piłkę zatrzymaj prawą ręką i wykonaj dochwyt ręką lewą, bądź dłonie ułóż na tej samej wyskości jak przy chwycie sposobem dolnym.

**Z dochwytem**– Zazwyczaj wysepuje ten chwyt przy niedokładnym podaniu. Przyjęcie następuje na jedną rękę, dochwytuje się drugą.

**Jednorącz** – Ten chywt jest już na pewno trudniejszy i możemy zauważyć taki chwyt u zawodników zaawansowanych technicznie.

**Gaszenie piłki**– W przypadku silnych i niedokładnych podań wykonuje się ten rodzaj chwytu. Przez odpowiednie ułożenie dłoni piłka jest ściągnięta na ziemię. Następnie ćwiczący prowadzi ją kozłowaniem lub też podaje ją partnerowi. Gaszenie piłki często wyjonują bramkarze i ten typ chwytu wchodzi w zestaw elemntów technicznych gry bramkarza.

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2014/03/podania-i-chwyty2.jpg)

Podsumowując.  
Ważne przy chwycie są takie cechy jak:  
– pewność,  
– miękkość,  
– szybkość.

 Ustawienie w stosunku do lotu piłki jest:  
– frontalne,  
– bokiem,  
– lekko tyłem.

 Wyróżniamy chwyty:  
– górne,  
– półgórne,  
– dolne,  
– z powietrza,  
– po koźle,  
– z podłoża,  
– z dochwytem,  
– jednorącz,  
– gaszenie piłki.

Chwyt piłki jest podstawowym i nieodzownym elementem gry w piłkę ręczną. Należy ten właśnie element wyćwiczyć bardzo dobrze, ponieważ przez tzw. dziurawe ręce dobrej akcji na pewno nie wykona się, jest mniejsza skuteczność i łatwiej stracić piłkę.

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2014/03/Fotolia_2394676_Subscription_XL-1024x682.jpg)