



Beach Handball

Kurs dla sędziów piłki ręcznej plażowej

Joanna Brehmer

Piłka ręczna plażowa - Sędzia, Delegat, Lektor

INTERNATIONAL HANDBALL FEDERATION



Piłka ręczna plażowa

- Członek ZPRP piłki ręcznej plażowej (2008- do nadal)
- EHF & IHF Beach Handball – SĘDZIA - (2005-2014)
 - 2006 Mistrzostwa Europy – Niemcy – finał K
 - 2007 Mistrzostwa Europy – Włochy– 3 m-ce M
 - 2008 Mistrzostwa Europy U19– Węgry – finał M
 - 2009 World Games – Tajwan – finał M
 - 2010 Mistrzostwa Świata – Turcja- 3 m-ce M
 - 2012 Mistrzostwa Świata - Oman – 5 m-ce M
 - 2014 Mistrzostwa Świata – Brazylia – ½ final M
- EHF & IHF Beach Handball – DELEGAT- (2015 – do nadal))
 - 2015 Mistrzostwa Europy – Hiszpania
 - 2016 Mistrzostwa Świata – Węgry
 - 2017 Mistrzostwa Świata U17 – Mauritius
 - 2017 World Games





Beach Handball

Dlaczego piłka ręczna plażowa?



- filozofia piłki ręcznej opiera się na zasadzie

FAIR PLAY,

- szacunek dla zdrowia, zawodników, uczestników,
- promowanie ducha prawdziwej sportowej rywalizacji i prowadzenia kulturalnej i sportowej misji zawodów.





Beach Handball

Promowanie ducha prawdziwego sportu oraz kulturalną i sportową misję wydarzenia. Płynność gry, ale nigdy tolerancja przewagi, jaką jest łamanie zasad gry.

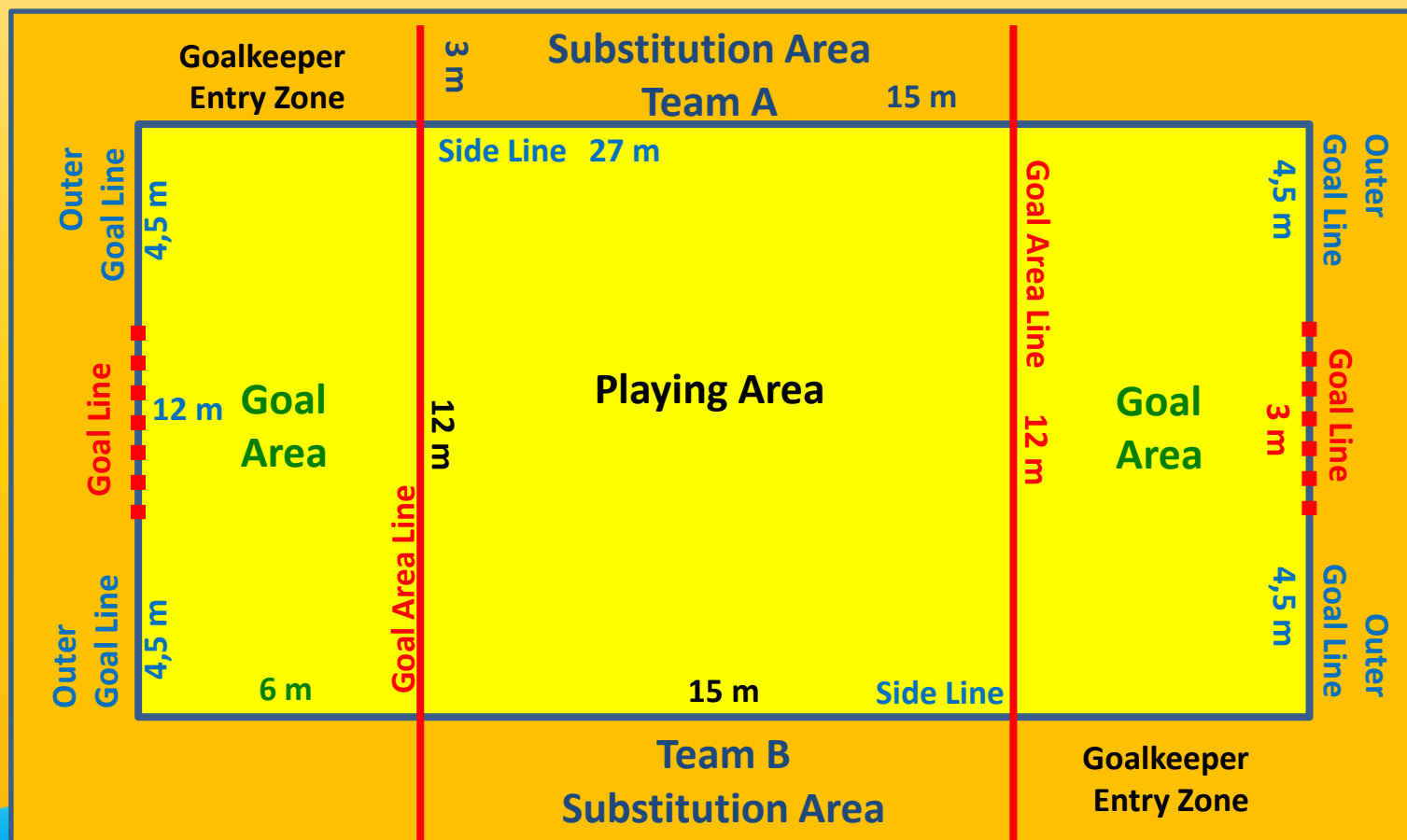


ZPRP
ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE



Beach Handball

The Playing Court





Beach Handball

Mecz składa się z dwóch części, które są „liczone” oddzielnie.

Każda część gry trwa 10 minut, przerwa 5 minut.

Jeśli mamy remis na koniec części meczu, zarządza się **“Golden Goal”** (rozpoczyna rzut sędziowski).

Zwycięzca każdej połowy otrzymuje 1 punkt. Każda połowa meczu zaczyna się rzutem sędziowskim.

Jeśli każdy zespół wygrał jedną połowę, wynik jest remisy 1-1 i w tej sytuacji zarządza się **“Shoot out”**.



Beach Handball

Wszyscy zawodnicy grają boso.

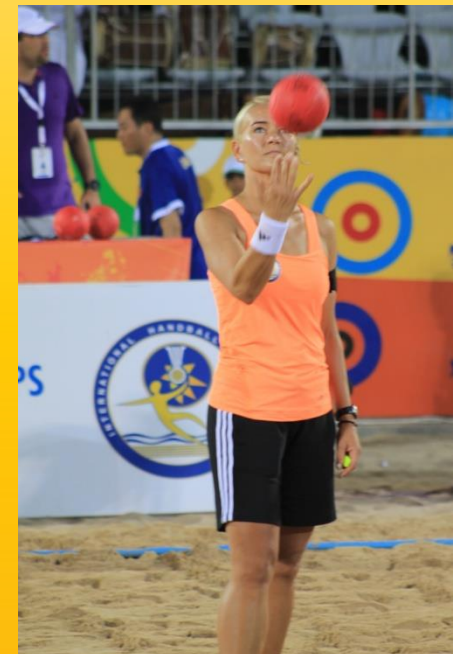
Do gry używamy gumową piłkę.

Męska piłka : 54 - 56 cm obwód i 350 - 370 g wagi;

Żeńska piłka ball: 50 - 52 cm obwód i 280 - 300 g wagi.

Do meczu muszą być przygotowane 4 piłki.

Jest dozwolone „nurkowanie” po piłkę, odbijanie piłki o podłoże, rzucanie, łapanie, zatrzymywanie, pchanie i uderzanie piłki.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ W POLSCE

W piłce ręcznej plażowej progresja karania zaczyna się od upomnienia słownego.

Wykluczenie musi być udzielone za złą zmianę, powtarzający się faul skierowany na ciało przeciwnika, niesportowe zachowanie.

Wykluczenie trwa do zmiany posiadania piłki!

Drugie wykluczenie zawodnika w meczu, jest automatycznie karą dyskwalifikacją. (czerwona kartka).

Kara dyskwalifikacji jest także udzielana za faul skierowany na ciało zawodnika zagrażające jego zdrowiu, a także faule bramkarzy podczas „Shoot Out”



Beach Handball



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W PIŁCE



Beach Handball

Wartość piłki ręcznej plażowej

INTERNATIONAL HANDBALL FEDERATION

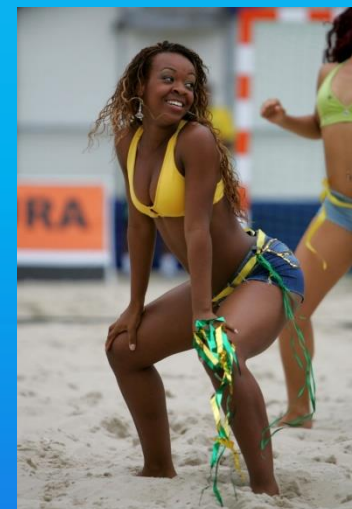


Dlaczego lubimy piłkę ręczną plażową?

Wartości fizjologiczne
Wartości mentalne
Wartości społeczne
Filozofia



Beach Handball

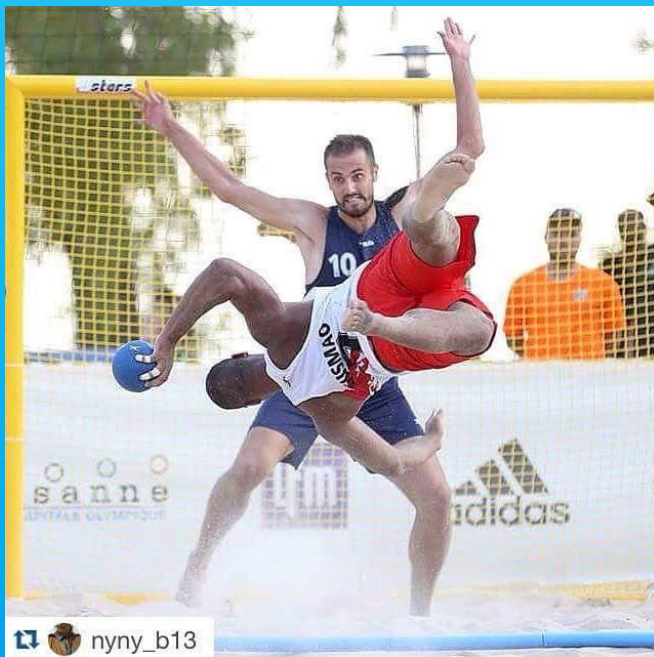


ZPRP
ZWIĄZEK
PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Pozytywne efekty piłki ręcznej na plaży!



Beach Handball



Fair play, swoboda w tworzeniu rozwiązań, zabawa, szkolenia propriocepcyjne itp. (zmysł orientacji ułożenia własnego ciała).
Plusy z wykorzystaniem w piłce halowej: przewidywanie, zwiększanie pionowego skoku itp.

Środowisko naturalne, ruchy na piasku, koordynacja



Beach Handball



Środowisko naturalne, zdrowie (słońce - witamina D, świeże powietrze - tlen) zwiększa poziom układu odpornościowego.

Bieganie, skakanie, zmiana kierunku - ćwiczenia propriocepcyjne + specjalne ćwiczenia fizyczne dla mięśni nóg i stawów
Rekreacja po urazach - miękka powierzchnia dla stawów.

Jak gracze mogą spędzić czas po 9-10 miesiącach halowej piłki ręcznej?



Beach Handball

Piłka ręczna na plaży pozwala na aktywny odpoczynek po sezonie piłki ręcznej, który stanowi podstawę dla graczy.



W grze tej unikamy kontaktu ciała z ciałem, niezależnie od wyników gracze muszą się nauczyć kontrolować swoje ciało.



Zwiększenie ducha zespołu

Zmiana dominującego gracza w zespole. Beach Handball

Piłka ręczna na plaży daje szansę na zwiększenie roli odgrywanych przez komplementarnych graczy - mogą być na niższym poziomie wśród dominujących graczy. Po sezonie na plaży poziom graczy uzupełniających będzie lepszy i mogą podejmować trafniejsze decyzje.



Technika - podstawa poruszania się:



Beach Handball

- ✓ skuteczność zespołu zależy mocno od poruszania się bez piłki,
- ✓ stałe naciski na obrońców, prędkość przed strzałem,
- ✓ podczas wszystkich treningów trenerzy muszą nauczyć zawodników prawidłowych ruchów (kierunek i odległość),
- ✓ ruchy wymagają szczególnej wytrzymałości fizycznej, ponieważ rozpoczęcie i zmiana kierunku z odpowiednią prędkością jest trudniejsze na piachu niż na twardej powierzchni,
- ✓ podstawowe ruchy są bardzo ważne, ponieważ przygotowują, definiują możliwości i jakość oddawanych rzutów.





Beach Handball

Technika – łapanie piłki:

- ✓ tak jak w piłce halowej
- ✓ trudniejsze łapanie piłki podczas „wrzutki”, zwłaszcza na jedną rękę



Technika – trzymanie piłki:

- ✓ tak jak w piłce halowej
- ✓ inne tworzywo z którego jest wykonana piłka
- ✓ istnieje ryzyko straty piłki podczas rzutu z obrotem

Technika – podawanie piłki:

- ✓ tak jak w piłce halowej
- ✓ różnica w podaniu do rzutu z powietrza - the spin shot
- ✓ nie ma możliwości kozłowania
- ✓ nie ma możliwości podawania z kozła, dryblowania pomiędzy obrońcami

Technika – zwody



Beach Handball

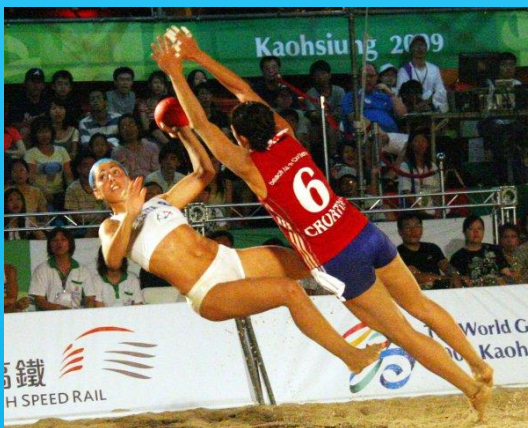
- ✓ „specjalista” – tak samo jak w halowej piłce ręcznej,
- ✓ skrzydłowy – zamierzone podanie (zmusić obrońców, ponieważ gra 3 zawodników na 4, muszą się ruszać natychmiast),
- ✓ pivot – próba podań na koło,
- ✓ shoot out – fałszywe oddawanie rzutu na bramkę (aby zmusić bramkarza do podjęcia niewłaściwej decyzji)

Technika – rzut

- ✓ specjalista — tak samo jak w halowej piłce ręcznej,
- ✓ skrzydłowy – spin shot albo wrzutka (wyskok z jednej lub obu nóg),
- ✓ kołowy - spin shot albo wrzutka, lub wrzutka z jednej lub obu nóg,
- ✓ goalkeeper – gol bezpośredni (taktyka zmian)



Obrona



Beach Handball

- ✓ kontakt: no checking – no body-to-body!!!
- ✓ „nurkowanie – blok zawodnika oddającego rzut ze skrzydła (jedna z najbardziej spektakularnych i ważnych sposobów obronnych)
- ✓ zwrócenie uwagi: kierunek poruszania, rytm i odległość od atakującego



Ministerstwo
Sportu i Turystyki





Nobody can stop the „Evolution“!



Beach Handball



Dziękuję za uwagę!

