

PLAN DYDAKTYCZNY 2020

1. Umiejętności podstawowe

- I. **Poruszanie się po boisku:** Poruszanie się w różnych kierunkach, naskok, wyskok obunóż, wyskok jednonóż, krok zero.
- II. **Technika indywidualna w ataku:** Podania (półgórne, górne, do wrzutki, sytuacyjne) i chwyt (oburącz, jednorącz, po wrzutce). Rzut z obrotem, rzut po wrzutce, rzut wlotka (w różnych kierunkach). Zwód zamierzonym podaniem, zwód zamierzonym rzutem
- III. **Technika indywidualna w obronie:** Postawa w obronie, przecięcie linii podania, przechwyt, faul w ataku, blok.
- IV. **Technika indywidualna bramkarza:** Postawa w bramce, rzut bramkarza, interwencje rzutów po obrocie, wrzutce i wlotka.
- V. **Atak szybki:** Rzut po przechwycie, szybka zmiana
- VI. **Atak pozycyjny:** Atak rozpoczynający, atak właściwy, atak kończący
- VII. **Obrona:** Obrona 3:0. 2:1, 1:2, blok rzutu bramkarza
- VIII. **Shootout:** Shootout z bramkarzem w bramce, z wyjściem bramkarza.
- IX. **Rzut sędziowski:** Ustawienie przy rzucie sędziowskim, walka o piłkę, zbiórka piłki.

2. Tematy zajęć

1. Poruszanie się po boisku, podania i chwyt.	11. Obrona 3:0.
2. Podania i chwyt w kroku zerowym.	12. Obrona 2:1, 1:2.
3. Krok zero z rzutem na bramkę z wysoku obunóż .	13. Shootout z bramkarzem w bramce, z wyjściem bramkarza, rzut bramkarza, przechwyt bramkarza.
4. Poruszanie się z korkiem zero do ataku na bramkę.	14. Rzut sędziowski: ustawienie się, walka o piłkę, zbiórka piłki.
5. Rzut z obrotem, rzut po wrzutce, rzut wlotka.	15. Fragmenty gry 2:1, 2:2.
6. Rzuty po kroku zerowym.	16. Fragmenty gry 3:2, 3:3.
7. Postawa w obronie, przecięcie linii podania, przechwyt, faul w ataku, blok.	17. Fragmenty gry 4:3.
8. Postawa w bramce, interwencje rzutów po obrocie, wrzutce i wlotka.	18. Gra w osłabieniu.
9. Atak szybki: rzut po przechwycie, szybka zmiana.	19. Gra w przewadze.
10. Atak pozycyjny: atak rozpoczynającym (krok zero), atak kończący.	20. Doskonalenie poznanych elementów w grze.



3. Objaśnienia

- ✚ **KROK ZEROWY** – polega na chwycie piłki w naskoku na dwie nogi. Służy on do oceny sytuacji i podjęcia decyzji np. podania lub ataku na bramkę.
- ✚ **ATAK PRZYGOTOWAWCZY** – polega na chwycie piłki w kroku zerowym i zaatakowanie **w kierunku bramki na 3,2 lub 1 kroku**. W tym czasie zawodnik po **chwycie** piłki ocenia sytuację i podejmuje decyzję.
- ✚ **ATAK KOŃCĄCY** – polega na **wykonaniu** jak najszybciej rzutu na bramkę w **1,2 lub 3 krokach**.

4. Proponowane dostępne materiały - <https://recznaplazowa.pl/filmy/>

- ✚ Materiały dydaktyczne do programu „zRęcznie kręcimy na piasku”
Oprócz tego:
- ✚ *Podstawy piłki ręcznej plażowej*
- ✚ *Piłka ręczna plażowa dla dzieci i młodzieży – zasady gry, przykładowe ćwiczenia*
- ✚ *Mini i Ultimate Beach Handball*
- ✚ *Trening bramkarza*
- ✚ *Przygotowania do sezonu plażowego – zajęcia na hali*
- ✚ *Dr. Beach Handball – Marcio Menino z EHF tłumaczy plażówkę*