

PLAN PRACY DLA I KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ W ROKU 2014/2015

KLASA : I b

SZKOŁA : GIMNAZJUM NR 54

NAUCZYCIEL : mgr Doman Leitgeber

- OBRONA :

- a) doskonalenie indywidualnej techniki gry w obronie
- b) doskonalenie gry w obronie w systemie 4:2, 6:0, 5: 1
- c) nauka gry blokiem
- d) współpraca na linii obrona - bramkarz

- ATAK SZYBKIE :

- a) zmiana za i od piłki
- b) wyprowadzenie ataku szybkiego po niecelnym rzucie przeciwnika
- c) tzw. „ szybki środek ”
- d) wprowadzenie ataku szybkiego w drugie tempo
- e) doskonalenie gry bez kozła celem szybszego zdobycia terenu

- ATAK POZYCYJNY :

- a) doskonalenie techniki indywidualnej (podania, chwyty, rzuty, zwody ,kozłowanie,)
- b) doskonalenie indywidualnej techniki zawodników grających na poszczególnych pozycjach
- c) fragmenty gry we współpracy dwójkowej i trójkowej

- d) wprowadzenie prostych elementów taktycznych
- e) współpraca między zawodnikami grającymi na poszczególnych pozycjach
- f) nauka gry w przewadze i osłabieniu
- g) pojęcie taktyki gry, dostosowanie jej do warunków swoich i przeciwnika

- TECHNIKA GRY BRAMKARZA

- a) zajęcia bramkarskie
- b) trening rzutowy
- c) współpraca na linii bramkarz zawodnicy z pola

- Start w rozgrywkach ligowych organizowanych przez WZPR
- Start w Mistrzostwach Miasta Poznania
- Organizacja i uczestnictwo w turniejach piłki ręcznej
- Rozegranie gier kontrolnych celem zdobycia doświadczenia boiskowego i sprawdzenia postępów w grze

PLAN PRACY DLA II KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ W ROKU 2014/2015

KLASA : II b

SZKOŁA : GIMNAZJUM NR 54

NAUCZYCIEL : mgr Doman Leitgeber

- OBRONA :

- a) doskonalenie indywidualnej techniki gry w obronie
- b) doskonalenie gry w obronie w systemie 4:2, 6:0, 5: 1
- c) nauka tzw. obrony kombinowanej
- d) nauka gry blokiem
- e) praca w obronie w sektorze centralnym oraz na bocznych rozegraniach. Różnice i podobieństwa
- f) współpraca na linii obrona - bramkarz

- ATAK SZYBKI :

- a) atak szybki w swoich pasach działania
- b) atak szybki w tzw. drugie i trzecie tempo
- c) wyprowadzenie ataku szybkiego po niecelnym rzucie przeciwnika
- c) tzw. „ szybki środek ”
- d) umiejętność podejmowania dobrych decyzji w operowaniu piłką w ataku szybkim
- e) doskonalenie gry bez kozła celem szybszego zdobycia terenu

- ATAK POZYCYJNY :

- a) doskonalenie techniki indywidualnej (podania, chwyt, rzuty, zwody ,koźłowanie,)
- b) doskonalenie indywidualnej techniki zawodników grających na poszczególnych pozycjach
- c) fragmenty gry we współpracy dwójkowej i trójkowej
- d) wprowadzenie prostych elementów taktycznych
- e) wykorzystanie przewagi liczebnej
- f) gra w osłabieniu
- g) współpraca między zawodnikami grającymi na poszczególnych pozycjach
- h) nauka gry w przewadze i osłabieniu
- i) pojęcie taktyki gry, dostosowanie jej do warunków swoich i przeciwnika

- TECHNIKA GRY BRAMKARZA

- a) zajęcia bramkarskie
 - b) trening rzutowy
 - c) współpraca na linii bramkarz zawodnicy z pola
-
- Start w rozgrywkach ligowych organizowanych przez WZPR
 - Start w Mistrzostwach Miasta Poznania
 - Organizacja i uczestnictwo w turniejach piłki ręcznej
 - Rozegranie gier kontrolnych celem zdobycia doświadczenia boiskowego i sprawdzenia postępów w grze