

WF KL. VII

TEMAT: Piłka Ręczna -atak szybki, wyjście do piłki uwalnianie się od obrońcy

Witam Was

Atak szybki należy do jednego z najszybszych i najprostszych sposobów zdobycia bramki. Poprzez stale rosnące umiejętności tech. i takt. zawodników oraz intensywność gry, ilość zdobytych bramek z tego elem. gry stale rośnie. W skrócie mówiąc są to bramki zdobywane z kontrataku. Dodatkowo szybki powrót do obrony pozwala szybko przejść do tego elem. takt.

Aby taki atak został szybko i skutecznie wprowadzony musimy wyróżnić następujące zasady działania:

- bieg wszystkich zawodników po boisku gry
- uzyskanie przewagi liczebnej
- szybka wymiana podań
- wyjście na odpowiednia pozycję
- ograniczenie kozłowania tylko do syt. uzasadnionych tech. i takt.
- zachowanie odpowiedniego ustawienia w trakcie gry.

Obecnie jest stosowany przeważnie w następujących syt.

- przechwycenia piłki przez obrońców
- gdy bramkarz wchodzi w posiadanie piłki

W nowoczesnej piłce ręcznej powinien być inicjowany często i systematycznie a decyzja o jego prowadzeniu, lub zatrzymaniu podejmowana jest podejmowana jest najczęściej gdy drużyna posiadająca piłkę znajduje się w polu ataku.

Najczęściej stosowane rodzaje ataków szybkich w grze:

1. Atak szybki bezpośredni- długie podanie do zawodników zajmujących odpowiednie pozycje (skrzydłowego lub obrotowego)
2. Atak szybki jugosłowiański- podanie do zawodnika zajmującego drugiego obrońcy. Wykorzystuje on swoją wysuniętą pozycję i po przechwyceniu piłki przechodzi do kontrataku.
3. Atak szybki polski podanie do zawodników zajmujących pozycję drugiego i trzeciego obrońcy po przeciwnej stronie rzutu, którzy natychmiast podają piłkę do wolnego zawodnika z drużyny.

Wkleiłem Wam film szkoleniowy miłego oglądania

<https://youtu.be/xSrNFwh-NIE>