**WF 19.05.20r.**

Temat: Doskonalenie ataku szybkiego w piłce ręcznej.

Oglądnij dowolny mecz piłki ręcznej (mogą być fragmenty). Zwróć uwagę na sposób wykonywania ataków szybkich w piłce ręcznej.

SPOSOBY ROZGRYWANIA ATAKU SZYBKIEGO

W PIŁCE RĘCZNEJ.

Pomimo wielu zmian zachodzących w piłce ręcznej atak szybki w dalszym ciągu jest najprostszym sposobem zdobycia bramki. Stale rosnące umiejętności techniczne i taktyczne graczy, szybkość i intensywność gry nastawione na zdobycie piłki ustawienia defensywne, spowodowały, że ilość bramek zdobytych z ataku szybkiego przez najlepsze drużyny świata ciągle wzrasta. Zdając sobie sprawę z ogromnego wpływu na rezultat meczu jaki mogą mieć bramki zdobyte z kontrataku trenerzy wypracowali globalne koncepcje szybkiego ataku, określając rolę zawodników oraz ich drogę poruszania. Równocześnie, lepiej zorganizowany powrót do obrony często uniemożliwia wyprowadzenie ataku szybkiego.

Dlatego, chcąc najlepiej wykorzystać czas potrzebny przeciwnikowi do zorganizowania obrony po stracie piłki, powstały różne sposoby organizowania ataku szybkiego w zależności od systemu obrony stosowanego przez przeciwnika. Podstawowe zasady działania to:

• ruch(bieg) wszystkich zawodników;

• uzyskanie przewagi liczebnej;

• wybór najprostszego możliwego rozwiązania;

• szybka wymiana podań;

• wyjście na pozycję umożliwiającą otrzymanie piłki;

• kozłowanie piłki w tylko w sytuacjach uzasadnionych taktycznie;

• w sytuacjach 1x1 w pobliżu bramki konieczna próba wykorzystania wolnej przestrzeni i minięcia 1x1;

• zachowanie zróżnicowanego ustawienia na długości i szerokości boiska często spotykany błąd – szybko biegnący 3-4 gracze jednej linii);

Analiza aktualnych tendencji wykazuje, że generalnie atak szybki wyprowadzany jest regularnie tylko w wypadkach;

• przechwycenia piłki przez wysuniętych obrońców;

• gdy bramkarz szybko wchodzi w posiadanie piłki (np. niecelne podanie do obrotowego, rzut z drugiej linii w środek bramki);

Czas od momentu rzutu do wyprowadzenia podania przez bramkarza waha się od 2 do 4 sekund.

Należy stwierdzić, że w nowoczesnej piłce ręcznej kontratak powinien być inicjowany systematycznie. Decyzja o jego kontynuowaniu lub zatrzymaniu podejmowana jest w sytuacji gdy piłka znajduje się w sektorze pomiędzy linia środkowa a linia 12m od bramki przeciwnika. Ta część boiska jest nazywana przez niektórych specjalistów piłki ręcznej „strefą taktycznego wyboru”.

Systematyczność wyprowadzania ataku szybkiego powoduje:

• natychmiastowa, wzmożona aktywność wszystkich zawodników po wejściu w posiadanie piłki;

• wykorzystanie słabej organizacji obrony i przeprowadzenie ataku szybkiego bezpośredniego;

• uniemożliwienie zmiany ( atakujący - obrońca);

• umiejętność szybkiej oceny sytuacji;

• wyczucie czasu i przestrzeni;

Krótka charakterystyka najbardziej znanych rodzajów ataku szybkiego :

Atak szybki bezpośredni - długie podanie do wybiegającego na pozycje skrzydłowego po przeciwnej stronie rzutu.

Atak szybki jugosłowiański-podanie do zawodnika grającego na pozycji drugiego obrońcy (wychodzącego do rzucającego), który wykorzystuje wysuniętą pozycję i startuje natychmiast do kontrataku.

Atak szybki polski-natychmiastowe podanie do jednego z dwóch zawodników grających na pozycjach 2 lub 3 obrońcy po przeciwnej stronie rzutu, którzy natychmiast kontynuują akcje podając do jednego z wolnych partnerów.

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej! W tym tygodniu zachęcamy do spacerów, marszobiegów i biegów w terenie. Oczywiście pamiętajcie o bezpieczeństwie☺