

Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



**Wydział Wychowania Fizycznego**  
**Katedra Zespołowych Gier Sportowych**

Nazwa zajęć: Przygotowanie taktyczne		
Kierunek: sport	Rok: II i III	Semestr: III, V
Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 78 godzin	Liczba punktów ECTS: 6
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Dr Ryszard Jarząbek, dr Zbigniew Pawelak	

Wymagania wstępne
Student posiada podstawową wiedzę i umiejętności praktyczne z piłki ręcznej. Posiadana wymagana sprawność fizyczną ogólną i podstawowe umiejętności techniczne do gry w piłkę ręczną pozwalające na czynny udział w zajęciach programowych.

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
P_W01	Podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania działań grupowych i zespołowych (taktyka) w piłce ręcznej.	K_W22
P_W02	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod nauczania działań grupowych i zespołowych (taktyki) w treningu sportowym, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących oraz warunków pracy w piłce ręcznej.	K_W23

W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Zaprojektować najistotniejsze prewencyjne i prozdrowotne działania związane z różnymi aspektami aktywności fizycznej.	K_U01
P_U02	Posiada podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne z zakresu piłki ręcznej.	K_U02
P_U03	Potrafi posługiwać się środkami treningowymi z zakresu działań indywidualnych, grupowych i zespołowych w piłce ręcznej oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny.	K_U04
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Samodzielnego dokonywania samooceny własnych kompetencji.	K_K01
P_K02	Odpowiedzialnego przygotowania się do swojej pracy, projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli trenera i nauczyciela.	K_K09

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – wykłady
1.	Nie dotyczy
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Ogólna charakterystyka gry w piłkę ręczną ze względu na sposób prowadzenia walki sportowej. Wymagania techniczno-taktyczne i motoryczne niezbędne do prowadzenia walki sportowej. Podstawowe zasady treningu i gry w grupach młodzieżowych i seniorskich.
2.	Nazewnictwo, symbole i znaki do zapisu taktyki w piłce ręcznej.
3.	Definicja, podział i struktura taktyki gry w piłce ręcznej. Nauczanie i doskonalenie taktyki gry. Zasady, metody i formy nauczania.
4.	Zawody sportowe: przygotowanie do zawodów, obserwacja i analiza bieżąca meczu – prowadzenie zawodów, wykorzystanie czasu dla trenera, zasady komunikacji trener-zawodnik, analiza pomeczowa
5.	Taktyka atakowania. Systemy atakowania: - Atakowanie szybki. - Atakowanie pozycyjne.
6.	Taktyka atakowania szybkiego: - bezpośredni – I tempo, - pośredni – II tempo, - pośredni - III tempo.
7.	Sposoby atakowania szybkiego: - w pasach działania, - ze zmianą pasów działania, - z zasłoną.
8.	Przykładowe rozwiązania taktyczne w ataku szybkim w II i III tempo.
9.	Atak szybki „Tradycyjny” – metodyka nauczania, zasady obowiązujące przy inicjowaniu ataku.
10.	Atak szybki „Jugosłowiański” – metodyka nauczania, zasady obowiązujące przy inicjowaniu ataku.
11.	Atak szybki „Polski” – metodyka nauczania, zasady obowiązujące przy inicjowaniu ataku.
12.	Szybkie wznowienie gry po stracie bramki – przykładowe rozwiązania taktyczne.

13.	Atak pozycyjny w ustawieniu 2 : 1 : 3 – pozycje, formacje, funkcje i zadania zawodników grających na poszczególnych pozycjach.
14.	Nauka ataku wiążącego prostopadłego tzw. Łańcuszka lub koronki.
15.	Atak pozycyjny 2 : 2 : 2 – analiza ustawienia i zasady współpracy. Przejście z ataku pozycyjnego z ustawienia 2 : 1 : 3 w ustawienie 2 : 2 : 2 poprzez: - wbiegnięcie zawodnika skrzydłowego, - wbiegnięcie zawodnika rozgrywającego.
16.	Rodzaje ataku: - bezpozycyjny - przeciwko obronie „każdy swego”, - jednopozycyjny - bez zmian pozycji, - wielopozycyjny – ze zmianami pozycji.
17.	Analiza podstawowych rozwiązań taktycznych stosowanych w ataku pozycyjnym z zachowaniem zasad gry.
18.	Gra w osłabieniu liczebnym - przykładowe rozwiązania taktyczne w ataku.
19.	Gra w przewadze liczebnej – przykładowe rozwiązania taktyczne w ataku.
20.	Rzuty wolne – przykładowe rozwiązania taktyczne.
21.	Gra w przewadze 7 : 6. Wycofanie bramkarza i wprowadzenie dodatkowego zawodnika z pola gry.
22.	Taktyka obrony. Systemy gry w obronie: - krycie każdy swego, - obrona strefowa, - obrona w pasach działania, - obrona kombinowana.
23.	Metodyka nauczania obrony „każdy swego” z przekazywaniem i bez. Obrona na całym boisku, połowie i 1/3 boiska.
24.	Metodyka nauczania obrony strefowej 3 : 2 : 1 - zasady współpracy, pomoc, przekazywanie.
25.	Metodyka nauczania obrony strefowej 3 : 3 – zasady współpracy, pomoc, przekazywanie.
26.	Metodyka nauczania obrony strefowej 6 : 0 – współpraca zawodników na sąsiednich pozycjach, przekazywanie, pomoc.
27.	Współpraca obrońców z bramkarzem przy rzutach z II linii. Zasady współpracy przy rzutach po prostej i przekątnej.
28.	Gra w obronie w sytuacji przewagi liczebnej zawodników obrony. Przykładowe rozwiązania taktyczne.
29.	Gra w obronie w sytuacji przewagi liczebnej zawodników ataku. Przykładowe rozwiązania taktyczne.
30.	Rozbijanie obrony strefowej 6 : 0 atakiem wielopozycyjnym. Przykładowe rozwiązania taktyczne.
31.	Rozbijanie obrony 3 : 2 : 1 atakiem wielopozycyjnym. Rozwiązania taktyczne.
32.	Metodyka nauczania obrony kombinowanej 5 : 0 : + 1. Zasady współpracy obrońców przy różnych sposobach ataku wielopozycyjnego.
33.	Metodyka nauczania obrony kombinowanej 4 : 0 + 2. Zasady współpracy.
34.	Metodyka nauczania obrony kombinowanej 3 : 2 + 1. Zadania i funkcje poszczególnych zawodników oraz zasady współpracy.
35.	Bramkarz – technika i taktyka gry. Podstawy teoretyczno-praktyczne.
36.	Postawa bramkarza, poruszanie się oraz zasady ustawiania się i przebieg interwencji (technika i taktyka) interwencji) przy rzutach z różnych pozycji.
37.	Indywidualny trening bramkarski. Program nauczania-uczenia się gry bramkarza.

38.	Trening rzutowy; indywidualny, grupowy i zespołowy w różnych formach organizacyjnych.
39.	Znaczenie przygotowania motorycznego i technicznego oraz jego wpływ na wybór odpowiedniej taktyki bronienia i atakowania. Dostosowanie najskuteczniejszych systemów taktycznych do konkretnego przeciwnika.
40.	Kompleksowy trening doskonalący szybkie przestawianie się (automatyczne przejście) z obrony do ataku i z ataku do obrony przy wykorzystaniu różnych odmian taktycznych obrony i ataku.
41.	Dokumentacja pracy trenera.
42.	Rejestr grup środków treningowych (W-U-S), rejestracja obciążeń treningowych.

#### Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

##### Literatura podstawowa:

1. **Czerwiński J. (2014):** Piłka Ręczna. wybrane elementy teorii treningu. ZPRP, Warszawa.
2. **Jarząbek R. (2016):** Piłka Ręczna. W; Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. AWF Katowice.
3. **Naglak Z., (2001):** Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.
4. **Nowiński W. (2000):** „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną, COS, Biblioteka Trenera, Warszawa.
5. **Nowiński W. (2009):** BRAMKARZ. Najważniejszy zawodnik w piłce ręcznej. Technika i taktyka. Warszawa, Związek Piłki Ręcznej w Polsce.
6. **Spieszny M., Żak S. (2001):** Strukturalne i funkcjonalne uwarunkowania doskonalenia sprawności specjalnej w piłce ręcznej. Zeszyty Naukowe nr 82, AWF Kraków.
7. **Związek Piłki Ręcznej w Polsce (2011):** Nazewnictwo stosowane w piłce ręcznej. Ministerstwo Sportu i Turystyki, ZPRP, Warszawa.

##### Literatura uzupełniająca:

1. **Spieszny M., Tabor R., Walczyk L. (2011):** Piłka Ręczna. Technika, Metodyka, Podstawy Taktyki. KON Tekst, Kraków.

#### Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Obecność i czynne uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach. Opracowanie konspektu rozgrzewki przedmeczowej i praktyczna realizacja. Zaliczenie teoretyczne na ocenę obejmujące taktyczne działania grupowe i zespołowe. Opracowanie konspektu treningowego z taktyki. Ocena z prowadzenia zajęć. Ocena konspektu z taktyki. Projekt indywidualny studenta - obejmuje opracowanie autorskiego programu szkolenia z zakresu działań indywidualnych i grupowych w wybranej grupy wiekowej. Ocenie podlegać będzie zarówno forma przygotowania opracowania, jej pomysłowość, jak i zgodność z wymaganiami i celami danego okresu szkolenia.

Ocena z zaliczenia może ulec podwyższeniu za dodatkową aktywność studenta.

#### Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody kształcące – sprawdzanie w trakcie zajęć połączone z informowaniem studenta, co powinien poprawić. Metody podsumowujące – test sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne na zakończenie semestru, obejmujący zakres tematyczny z ćwiczeń.

Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst:

- ma elementarną wiedzę z zakresu taktyki piłki ręcznej i metodyki jej nauczania,
- potrafi w stopniu podstawowym omówić i zademonstrować techniczno-taktyczne umiejętności,
- potrafi opisać etapy szkolenia dzieci i młodzieży i przedstawić podstawowe treści treningowe z taktyki na poszczególnych etapach,
- ma podstawowe poczucie odpowiedzialności i etyki.

Ocena w poszczególnych semestrach jest średnią ocen zarówno z zaliczeń teoretycznych jak i praktycznych oraz dodatkowej aktywności, którą wykazuje się student w trakcie semestru.

**Ocena bardzo dobra:** student posiada pogłębioną wiedzę z nauczania taktyki piłki ręcznej. Wykazuje się dużą znajomością treści programowych z zakresu działań indywidualnych, grupowych i zespołowych na poszczególnych etapach szkolenia dzieci i młodzieży. Ma pogłębioną wiedzę związaną z nauczaniem działań indywidualnych, grupowych i zespołowych w piłce ręcznej. Posiada wysoką umiejętność wykonywania elementów techniczno-taktycznych. Wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

**Ocena dobra:** student w dobrym stopniu opanował wiedzę teoretyczną z nauczania taktyki piłki ręcznej oraz treści programowe z zakresu działań indywidualnych, grupowych i zespołowych na poszczególnych etapach szkolenia dzieci i młodzieży. Ma wiedzę z zakresu nauczania taktyki piłki ręcznej. Posiada dobrą umiejętność wykonywania elementów gry w piłkę ręczną. Uczęszczał na ćwiczenia, wykazując średnie zaangażowanie.

**Ocena dostateczna:** student opanował przekazaną wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne z taktyki w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne braki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji. Na zajęciach wykazywał małe zaangażowanie.

#### Stosowane metody dydaktyczne

Metody słowne, pogładowe, myślowo-wyobrażeniowe, praktycznego działania: analityczna, syntetyczna, kompleksowa, metoda „od całości poprzez szczegół do całości”, metoda „GAG” (gra – analiza – gra), metoda problemowa, ćwiczenia przedmiotowe, pokaz i objaśnienie.

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	78	
Samodzielna praca studenta:	78	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 156 godzin, co odpowiada 6 punktom ECTS		

#### Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		X	X	
P_W02		X	X	
P_U01		X		X
P_U02	X			X
P-U03	X	X	X	

P_K01				X
P_K02				X