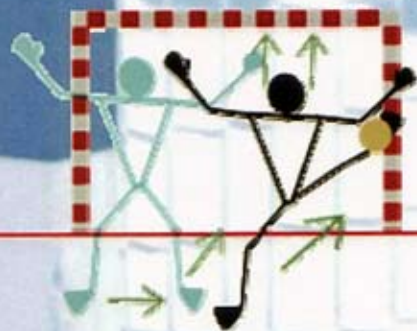


Wojciech Nowiński

Piłka ręczna



Pierwsze kroki bramkarza



Wojciech Nowiński

Piłka ręczna

Pierwsze kroki bramkarza

Projekt okładki

Tomasz Popowicz

Rysunki

Magdalena Czeszyk

Opracowanie graficzne

Tomasz Popowicz

Zdjęcia

Rafał Zakrzewski

Tomasz Popowicz

Archiwum ZPRP

ISBN 978-83-928221-2-7

Copyright by Związek Piłki Ręcznej w Polsce

Warszawa 2009

Wydawnictwo finansowane ze środków

Ministerstwa Sportu i Turystyki

Związku Piłki Ręcznej w Polsce

Spis treści

1. Wstęp.....	4
2. Przepisy gry dotyczące bramkarza	9
3. Nazewnictwo.....	15
4. Obrona bramki - podstawowe zasady gry bramkarza.....	19
5. Pojedynek bramkarza z rzucającym	53
5.1 Jak zrozumieć rzucającego?	53
5.2 Jak obronić rzuty z różnych odległości i pod różnym kątem?	55
5.3 Jak obronić rzut karny?	65
6. Inne zadania bramkarza	68
6.1 Atak szybki	68
6.2 Pomoc obrońcom.....	72
6.3 Pomoc atakującym partnerom	73
7. Bramkarz przed i podczas meczu	73
8. Propozycje ćwiczeń	77
9. Na koniec.....	101
10. Piśmiennictwo.....	102

1. Wstęp

Super jest być bramkarzem.

Gram w drużynie, mam przyjaciół, z którymi razem przeżywam wszystkie treningi i mecze, ale równocześnie, w czasie gry, oddzielony jestem od kolegów linią pola bramkowego. Muszę sam podejmować decyzje dotyczące kierunku rzutu i sposobu mojej obrony. Ponoszę za nie pełną odpowiedzialność, a każdy pojedynek z rzucającym to nowa próba i nowe wyzwanie.

Oczywiście koledzy z drużyny starają się mi pomóc, jak mogą utrudniają lub blokują rzuty przeciwnika, ale przecież wiem, że i tak w większości akcji to moja interwencja będzie decydująca.

Wszyscy trenerzy zgodnie podkreślają, że najważniejszym graczem w zespole jest bramkarz. Co prawda na treningu nie zawsze poświęca się mi tyle czasu, ile ja bym chciał, ale mam nadzieję, że to się zmieni, bo dużo się o tym mówi ostatnio. Nie mogę jednak nigdy, w żadnej sytuacji domagać się jakichś „przywilejów” lub specjalnego traktowania z racji mojej „ważności”. Gram, co prawda inaczej, ale jestem członkiem drużyny.

Wiem również, jak długi i trudny jest proces nauki gry bramkarza, który w zasadzie nigdy się nie kończy. Zawsze strzelą mi jakieś bramki i zawsze można zrobić coś lepiej, inaczej, tak aby rzucającym było trudniej.

Przecież ci najlepsi na świecie osiągają swój najwyższy poziom dopiero jak zbliżają się do 30 lat.

Dlatego, na treningach staram się być zawsze skoncentrowany i wykonywać jak umiem najlepiej polecenia trenera. Nie zawsze od razu wszystko się udaje, ćwiczę wtedy dodatkowo sam, z boku, zawsze gdy mam na to chwilę wolnego czasu.

Wszystko to dlatego, że nie ma większej satysfakcji niż moja dobra gra, która pomogła naszej drużynie wygrać mecz. A jeśli jeszcze uda się obronić „sam na sam” lub karnego w samej końcówce i to zadecyduje o zwycięstwie, to radość wtedy jest ogromna.

Trudno mi to opisać... To trzeba przeżyć samemu!

Dlatego super jest być bramkarzem!

Chcecie spróbować?



Niestety nie każdy może zostać bramkarzem. Specyfika tej pozycji na boisku wymaga niezbędnych zdolności mentalnych takich jak:

- odwaga
- waleczność
- opanowanie
- koncentracja
- pewność siebie (wiara w swoje umiejętności).

Muszę również umieć poradzić sobie w sytuacjach stresowych, bo w zasadzie przez cały czas meczu pozostaję „pod napięciem”...

Odwaga!

Jest najważniejsza. Rzuty oddane z bliska są często bolesne, ale nigdy nie mogę się ich bać! Dlatego w sytuacjach, kiedy jest to konieczne, muszę czuć satysfakcję ze zrobienia czegoś więcej niż „normalnie” i obronić piłkę, zakrywając jak największą przestrzeń w bramce całym swoim ciałem!

Muszę więc zaakceptować fakt, że nie zawsze zdążę się zasłonić lub zamortyzować rzut.

Waleczność

Kilka puszczonych bramek nie może odebrać mi ochoty do gry. Wprost przeciwnie! Muszę bardzo chcieć obronić już następny rzut. Lamentowanie nad nieudaną interwencją jest wykluczone. Powinienem

zrozumieć popełniony błąd. Następnie szybko go analizując nie popełnić go ponownie.

Opanowanie (spokój)

Muszę zachować spokój i opanowanie w każdym momencie, niezależnie od sytuacji w meczu. Mogę spontanicznie reagować, demonstrować swoją satysfakcję z udanych obron lub bramek zdobytych przez kolegów. Nie wolno mi jednak bezwiednie dać się ponieść emocjom spowodowanym przez gesty lub drwiny przeciwników, czy kontrowersyjne decyzje sędziów.

Jak już pisałem, bramkarz to pozycja niezwykła, ale w związku z tym wymagane też są ode mnie „niezwykłe” umiejętności. Powinienem potrafić zarówno bronić rzuty, jak również pomagać partnerom w grze.

Bo przecież...

- muszę obronić jak najwięcej rzutów...
- podać jak najszybciej piłkę (po obronie, albo niecelnym rzucie) do partnerów rozpoczynających kontratak,
- pomóc wychodząc ze „swojego pola” partnerom w sytuacji, kiedy są kryci i nie mają do kogo podać... np. w kontrataku
- pomóc partnerom, którzy stracili piłkę w ataku przez wyjście ze „swojego pola” i uniemożliwienie długiego podania do kontrataku lub jego przechwyt, jeśli nastąpiło!

Dlaczego jestem bramkarzem?

- Jest to mój świadomy, przemyślany wybór:
 - ponieważ uważam, że jestem dobry na tej pozycji,
 - nie wiedziałem „jak to jest być bramkarzem”, spróbowałem... i tak mi się spodobało, że postanowiłem grać na tej pozycji,
 - bo bardzo lubię grać w piłkę ręczną, a na bramce radzę sobie lepiej niż na boisku.

- Trener wybrał dla mnie tę pozycję:
 - o ponieważ uważa, że mam niezbędne cechy do gry na tej pozycji,
 - o ponieważ jestem wysoki, ale nie mam cech koniecznych do gry jako zawodnik w polu.

Strój bramkarza

- mój kolor koszulki (bluzy) w czasie meczu musi być zawsze różny od kolorów koszulek:
 - o mojej drużyny
 - o drużyny przeciwnika
 - o bramkarza przeciwnika

W wypadku zmiany bramkarza, bramkarz rezerwowi lub każdy zawodnik, który zajmuje miejsce w bramce, musi mieć koszulkę tego samego koloru, co bramkarz rozpoczynający mecz.

W odróżnieniu do zawodników z pola gry, mogę w celu zabezpieczenia się przed uderzeniami piłki grać w koszulce z długimi rękawami lub w bluzie bramkarskiej. Mogę również występować w długich spodniach od dresu lub specjalistycznych spodniach bramkarskich, posiadających miękkie ochraniacze.

Aby lepiej zabezpieczyć kolana i łokcie przed uderzeniami mogę też używać nakolanników i nałokietników.

Dodatkowo, chłopcy i mężczyźni używają dozwolonych ochraniaczy na genitalia, zakładanych pod spodnie.



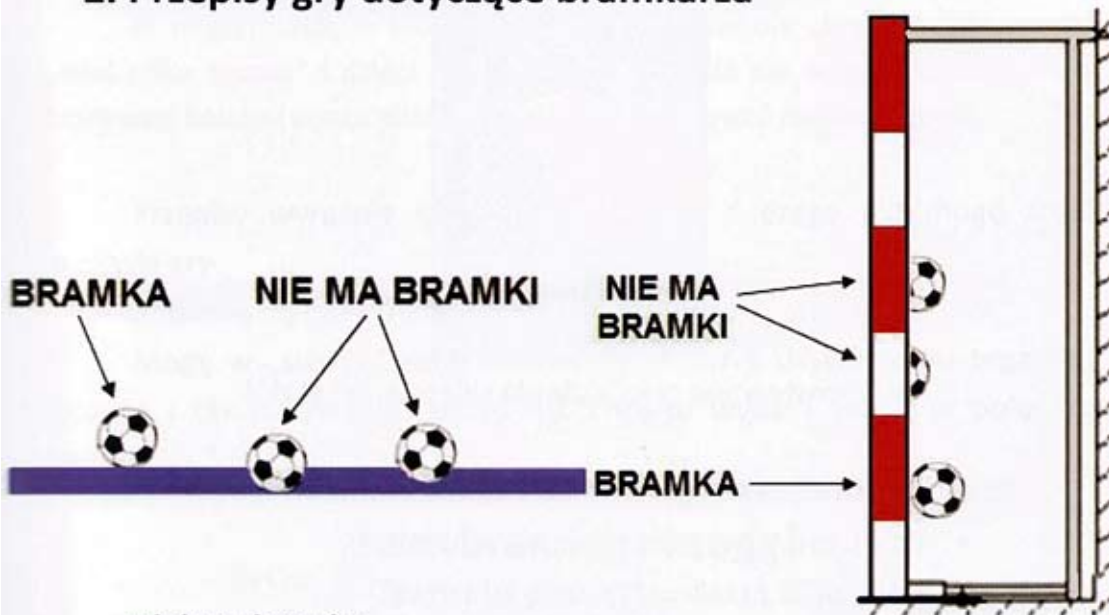
Specjalne ochraniacze dla chłopców



Strój bramkarza



2. Przepisy gry dotyczące bramkarza



Zdobyta bramka

Bramka jest zdobyta jeżeli piłka całym swoim obwodem przejdzie poza linię bramkową, a rzucający lub żaden z jego partnerów nie naruszył w tym czasie przepisów gry.

Sygnalizacja sędziego

Zdobycie bramki



Uniesiona jedna ręka w górę i dwa krótkie gwizdki.

Rzut od bramki



Wyprostowana ręka z dłonią skierowaną w dół.

Rzut od bramki wykonuje bramkarz z pola bramkowego:

- po opanowaniu piłki w polu bramkowym,
- jeżeli piłka przekroczyła linię końcową:
 - o po rzucie przeciwnika,
 - o jeżeli ostatni dotknął jej bramkarz (ale nie zawodnik z pola drużyny broniącej),
 - o jeżeli przeciwnik przekroczył linię pola bramkowego.

Rzut od bramki wykonujemy bez gwizdka sędziego.

Zmiany bramkarza

- Zmiany mogą być dokonywane wielokrotnie w czasie meczu, ale zawsze w „strefie zmian” swojej drużyny.
- Bramkarz, który uczestniczy w meczu, może również wystąpić jako zawodnik w polu gry po dokonaniu zmiany stroju (koszulka takiego samego koloru jak jego drużyna) zachowując swój numer.
- Zawodnik, który uczestniczy w grze w polu gry, może również wystąpić jako bramkarz po dokonaniu zmiany stroju (koszulka koloru bramkarza), zachowując swój numer.

UWAGA!

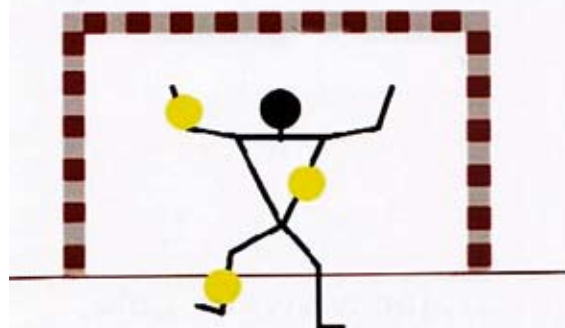
W rozgrywkach, w których obowiązuje w obronie „krycie każdy swego”, „mini piłka ręczna” i dzieci do 13 lat – bramkarze nie mogą przekraczać linii środkowej boiska (strata piłki – rzut wolny) i wykonywać rzutów karnych.

Przepisy wyraźnie określają co mogę, a czego nie mogę zrobić w czasie gry.

Podkreślają one również „niezwykłość” mojej pozycji!

Mogę w „swoim” polu bramkowym bronić używając do tego nóg, tułowia i rąk oczywiście. Mogę też z niego wyjść i grać... w polu jako zawodnik... i strzelać bramki!

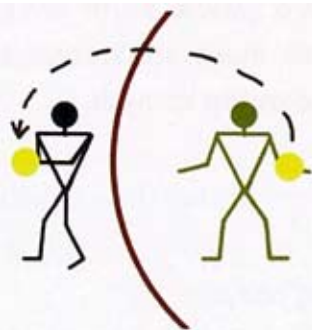
Jako bramkarz mogę!



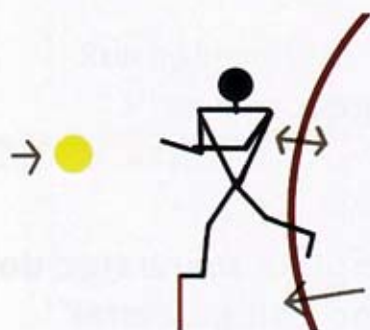
**Bronić piłki, używając do tego całego ciała!
Rękoma, nogami,
tułowiem! Oczywiście
w polu bramkowym!**



**Poruszać się w swoim polu
bramkowym bez
przestrzegania limitu 3
sekund, podwójnego
kozłowania, 3 kroków.**



Po obronie (odbiciu) piłki, poza pole bramkowe, mogę z niego wyjść, złapać ją ponownie i grać... już jako zawodnik.



W każdym momencie mogę bez piłki wyjść z pola bramkowego i przechwycić piłkę, pomagając swoim partnerom, którzy nie mają komu jej podać.



Stojąc w swoim polu bramkowym chwycić piłkę i „zabrać” ją jeżeli jest ona w powietrzu poza polem.

Jako bramkarz nie mogę!

Narażać przeciwnika na niebezpieczeństwo, atakując go niezgodnie z przepisami.



Wybijać piłki nogą jeżeli nie staram się obronić rzutu.



Wracać do swojego pola bramkowego z piłką w ręku.



Wychodzić ze swojego pola bramkowego z piłką w ręku.



Nie mogę łapać piłki leżącej w polu gry jeżeli stoję w polu bramkowym.



Wyrzucać celowo trzymanej w rękach piłki poza linię końcową boiska.



3. Nazewnictwo

Specyfika i niezwykłość mojej pozycji powoduje, że istnieje „specjalny język bramkarski”, który powinienem prędzej czy później opanować, ponieważ jest on używany przez trenerów i kolegów z boiska zarówno w czasie meczów, jak i podczas treningów. Bardzo ważne są określenia kierunków rzutów i rogów bramki.

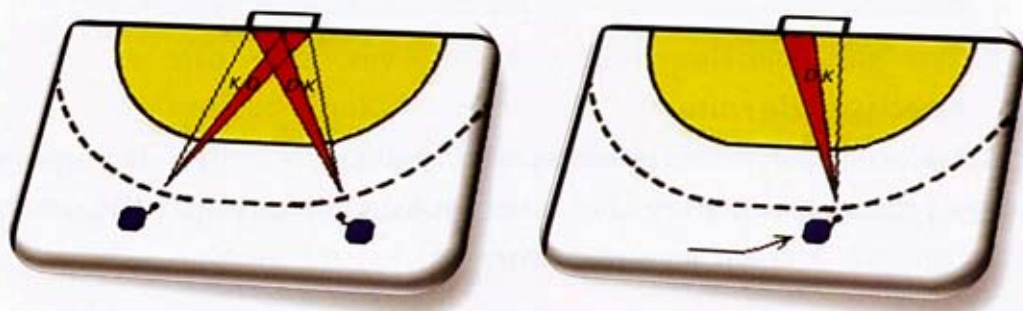
Postawa i pozycje:

- **postawa bramkarska** – sposób ułożenia rąk, tułowia i nóg przez bramkarza przed interwencją,
- **pozycja bramkarza** – miejsce, w którym znajduje się bramkarz,
- **pozycja ręki rzutowej** – położenie ręki z piłką w momencie poprzedzającym rzut i momencie jego wykonania,
- **„Miękka plansza”** – pole obrony w zasięgu postawy bramkarza.

Określenie kierunków i rogów:

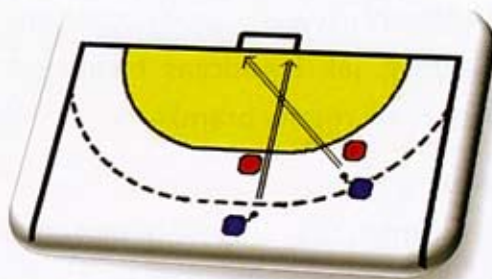
- **krótki róg** (krótka góra – krótki dół),
- **długi róg** (długa góra – długi dół).

Określa go pozycja rzucającego. Róg bliższy w momencie rzutu (bliższy słupek) to krótki, dalszy to długi (dalszy słupek)



Rzut po prostej

Rzut w ten róg, po której stronie piłka mija obrońcę (ewentualnie blok)

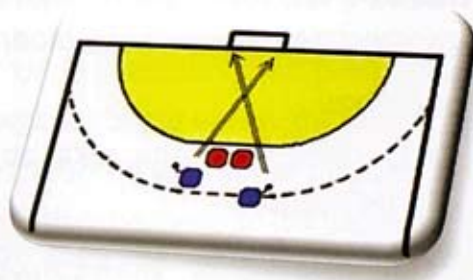


Rzut po prostej



Przeciągnięcie rzutu

Sytuacja, kiedy w początkowej fazie, rzucający sugestywnie pozoruje rzut po prostej, a w jego drugiej fazie wydłuża pracę ręki i z nadgarstka „przeciąga rzut” kierując go w przeciwny róg.



Przeciągnięcie rzutu

Sposoby rzutów

- Z podłoża – przynajmniej jedna stopa w kontakcie z podłożem.
- Z wysoku – rzucający oddaje rzut będąc w powietrzu.

Określenia interwencji

- Skrócenie (pola obrony – kąta rzutu) – wysunięcie bramkarza w przód zmniejszające pole obrony.
- Zamknięcie – zakrycie określonej części bramki (dół, góra, biodro, krótki lub długi róg).

Przy obronie piłek dolnych:

- siad bramkarski – siad płotkarski z asekuracją ręki (jedna noga ugięta w kolanie),
- siad rozkroczny – przodem do rzucającego. Nogi wyrzucone szeroko w bok,
- wypad – noga ugięta w kolanie. Stopa przylega do podłoża,
- szpagat – z rotacją tułowia. Noga wyprostowana sięga jak najdalej. Druga tylko lekko ugięta w kolanie.

Przy obronie piłek półgórnych:

- „ręka – noga” – równoczesny ruch tylko lekko ugiętych ręki i nogi zakrywający przestrzeń na wysokości od barku do kolana,

- „łokieć – kolano” – równoczesny ruch ugiętej ręki i nogi zakrywający przestrzeń na wysokości biodra.

Obrona piłek w powietrzu:

- robinsonada (parada) – obrona ręką po locie w powietrzu (odbicie z bliższej nogi),
- pajac – wyskok z szeroko w górę rozłożonymi rękoma i rozkrokiem,
- pajac asymetryczny – wyskok z niesymetrycznym ułożeniem rąk i nóg.


Noga odbijająca (rozpoczynająca ruch)

Bliższa – noga po stronie kierunku interwencji


Dalsza – noga przeciwna do kierunku interwencji


Legenda

 lub  - bramkarz

 - zawodnik ataku

 - zawodnik obrony

 - rzut na bramkę

 - podanie

 - droga poruszania się zawodnika

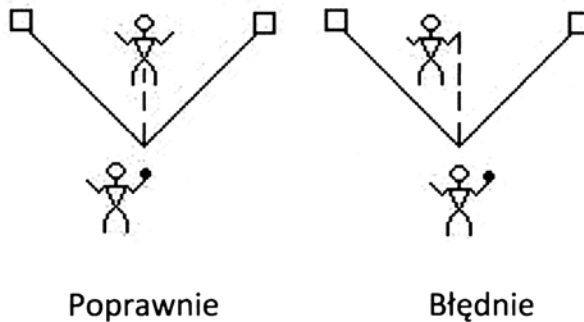
4. Obrona bramki - podstawowe zasady gry bramkarza

W tym czasie, kiedy przeciwnik ma piłkę i stara się uzyskać sytuację rzutową doprowadzając do błędu obrońców jako bramkarz powinienem:

- przemieszczać się w bramce tak, aby w każdej sytuacji swoim ustawieniem zabezpieczać jak największą część bramki,
- być przygotowany w każdym momencie do wykonania interwencji bramkarskiej.

Omówienie zasad gry bramkarza należy zacząć od prawidłowego ustawienia w bramce.

Warunkuje je pozycja piłki. **Bramkarz powinien być ustawiony na środku podstawy trójkąta który tworzą linie; piłka – słupki bramki.**



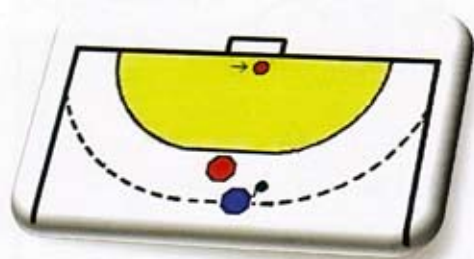
Można mówić o trzech punktach w linii:

Piłka – głowa bramkarza – środek bramki

Oczywiście ustawienie może być korygowane, jeżeli pomiędzy atakującym z piłką a bramką znajduje się obrońca.



Prawidłowe ustawienie bramkarki w momencie rzutu



Biorąc pod uwagę kierunek ruchu gracza bramkarz, nie może ustawić się za obrońcą tylko powinien zawsze przesunąć się w tą stronę, po której znajduje się piłka.

Postawa, poruszanie się i pozycja w bramce

Postawa bramkarza



- ramiona otwarte,
- dłonie na przedłużeniu przedramienia – przed linią barków,
- stopy na szerokości bioder – pięty nie dotykają podłoża – równoległe lub lekko rozwane – równomiernie obciążone,
- nogi lekko ugięte,



- łokcie mogą znajdować się przed lub za linią barków, ale przy ugiętych ramionach dłonie na przedłużeniu linii przedramion,
- dłonie powinny być ułożone na lub powyżej linii barków. W początkowym okresie szkolenia można podpowiedzieć brakarzowi, że może sam kontrolować pozycję ramion i dłoni. Jeżeli widzi swoje dłonie patrząc przed siebie (na piłkę) to pozycja jest poprawna,
- tułów wyprostowany (bez pochylenia w przód),
- głowa wysoko,

Najczęściej występujące błędy:

- zupełnie błędna jest postawa, widywana najczęściej wśród młodych bramkarek – z wyprostowanymi wysoko nad głowę ramionami i ze wspięciem na palce,
- zbyt nisko opuszczone ręce – sprawiają trudności przy obronie rzutów górnych,
- wyprostowane nogi – opóźnienie interwencji przez konieczne przed nią ugięcie nóg,

- zbyt szeroko ustawione stopy (rozkrok) – utrudniona interwencja (odbicie) przy rzutach górnych.

Stabilność i równowaga

Muszę wypracować taką postawę, aby za każdym razem, kiedy ją przyjmę była ona stabilna i aby utrzymana była równowaga.

Postawę, o której mówię, zachowuję w sytuacjach, kiedy piłka znajduje się w centralnym sektorze boiska. Zmienia się ona w sytuacji zagrożenia rzutem lub rzutu ze skrzydła.

Postawa przy rzucie ze skrzydła

Dojście do pozycji:

- przesuwam się, starając się ręką bliższą wyczuć (dotknąć) słupek,
- jeżeli zagrożenie rzutem staje się realne przenoszę rękę wyżej, do spojenia z poprzeczką,
- zmieniam ustawienie.



- Stopa bliższa słupka, biodro, tułów i ręka nad głową powinny uniemożliwić rzut w „krótki róg”.

- Ułożenie drugiej ręki jest „dowolne”. Może być ponad lub poniżej barku.

Aktualnie najlepsi bramkarze starają się jak najdłużej utrzymać wysoko uniesione ręce.

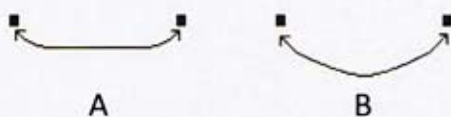


Postawa i pozycja bramkarza w bramce przy rzucie ze skrzydła.

Poruszanie się bramkarza

Podstawowym sposobem poruszania się bramkarza jest krótki krok dostawny. Jego dynamika i długość uzależnione są generalnie od warunków fizycznych i temperamentu zawodnika.

Gracze wysocy – broniący pozycyjnie, poruszają się po łuku przed bramką w zależności od kierunku podań piłki. Ich krok jest krótki i wolniejszy różna jest natomiast trajektoria ruchu (np. A lub B)



Wybiera ją bramkarz, wraz ze wzrostem doświadczenia i rozwojem umiejętności technicznych

Gracze niżsi – broniący dynamicznie, poruszają się szybciej. Większy rozstaw stóp. Bardziej na śródstopiu. Większe ugięcie kolan umożliwia nadanie ruchom dodatkowej sprężystości.

Stosowany jest również krótki doskok w przód na dwie nogi, przy każdej sytuacji zagrożenia rzutem i powrót do swojej linii ruchu. Pozwala

on na częściowe zredukowanie kąta rzutu i co najważniejsze nadaje dynamikę następującej po nim interwencji.



Oswojenie z piłką, przygotowanie do wykonania różnych obron

Zasada „miękkiej planszy”

Rozpoczynając naukę gry w bramce i podstawowych technik bramkarskich muszę koniecznie uzmysłowić sobie zasadę „miękkiej planszy”



Należy przyjąć, że plansza to pole obrony, które stanowią głowa, tułów, ręce i nogi w zakresie mojego zasięgu.

Oczywiście jej powierzchnia uzależniona będzie od moich warunków fizycznych i różnie odnosić się będzie do zakrywanej powierzchni bramki.

„Plansza”, czyli tułów i zasięg nóg i rąk powinna być najlepiej bronionym miejscem w bramce. Musi być również moim atutem w pojedynku z rzucającym.

Uzmysłowienie tego początkującemu bramkarzowi i wyczucie przez niego powierzchni „planszy” w stosunku do realnej powierzchni bramki jest koniecznym etapem szkolenia.

Równocześnie „plansza” powinna być stabilna; utrzymywać równowagę w momencie kontaktu z piłką.

Równowaga w grze bramkarza

Utrzymanie równowagi pozwalające na swobodę wykonywania interwencji jest umiejętnością konieczną w mojej grze. Umożliwia ona oczywiście również natychmiastowy powrót do postawy bramkarskiej i gotowość do kolejnych działań.

Równowaga powinna być zachowana zarówno po wykonaniu interwencji (powrót do postawy) jak i w sytuacji kiedy bronię stojąc na jednej nodze lub w powietrzu.



Obrona rzutu ręką przy zachowaniu równowagi przez bramkarza

Obrona – techniki bramkarskie

W procesie szkolenia powinienem poznać różne techniki obrony piłek, rozpoczynając oczywiście od tych najprostszych, a następnie przechodząc do trudniejszych, bardziej złożonych i kompleksowych.

Inne techniki obrony stosować przecież będą przy obronie rzutów z drugiej linii, inne przy rzutach ze skrzydła i inne przy rzutach z bliska. A jeżeli umiejętności pozwolą mi na taki, techniczny, sposób interwencji, którym zaskoczę rzucającego to wygram ten pojedynek.

Im więcej różnych sposobów interwencji opanuję, tym większe będą moje szanse w pojedynku z rzucającym.

Obserwując mecze można stwierdzić, że w identycznych sytuacjach różni bramkarze stosują różne techniki obrony. Sytuacja ta wynika z faktu, że każdy bramkarz osiągający zaawansowany poziom wyszkolenia decyduje, przy jakim sposobie interwencji czuje się pewniej i ten sposób wybiera najczęściej.

Techniki obrony piłek górnych

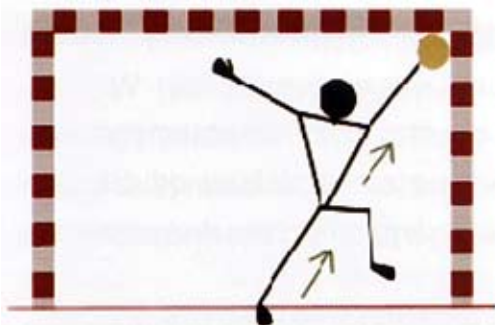
Przedstawione techniki obrony mają zastosowanie przy rzutach z dalszej odległości (II linii) oraz w sytuacji, kiedy ustawiony jestem w bramce (bez wyjścia) przy rzutach z I linii.



Obrona oburącz



Obrona piłki oburącz
z odbiciem z nogi dalszej



Obrona piłki górnej jedną ręką

Najskuteczniejszym i najbezpieczniejszym sposobem obrony piłek górnych jest obrona oburącz. **Od tej techniki należy zawsze rozpocząć szkolenie.**

Ale oczywiście jest, że ze względu na zasięg ramion, ustawienie w bramce, pozycje rąk i czas, który mam na interwencję nie zawsze będę mógł zastosować tę technikę.

Dlatego powinienem opanować również umiejętność obrony piłek jedną ręką.



Obrona piłki górnej jedną ręką

Odbicie z nogi dalszej – aktualnie jest to podstawowy sposób interwencji

Piłka zatrzymana zostaje rękoma, ale przy obronie przemieszczam całe ciało. Początkiem ruchu musi być odbicie z nogi dalszej od piłki. Im szybciej ono nastąpi i im większa będzie jego dynamika tym skuteczniejsza będzie moja interwencja.

Noga bliższa – odwiedzone i lekko uniesione kolano w momencie interwencji. Uniesienie kolana połączone z odbiciem, powoduje podwyższenie linii barków i zwiększa zasięg bramkarza!

Obrona tylko z odstawieniem ugiętej nogi powoduje obniżenie pozycji. Zasięg okazuje się wtedy niewystarczający przy piłkach skierowanych precyzyjnie w górny róg bramki.

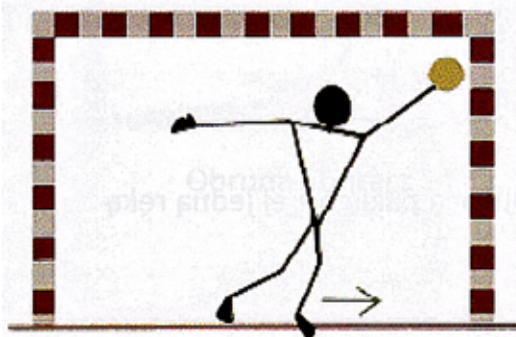
Odchylenie tułowia w bok

Niezależnie od tego czy bronię oburącz czy jedną ręką, muszę w czasie interwencji odchylić tułów w kierunku piłki. Odchylenie będzie większe lub mniejsze w zależności od potrzeby, ale jest ono konieczne.

Ręka po stronie piłki – (jest ręką decydującą o skuteczności obrony) wykorzystując odchylenie tułowia, ręka powinna w stawie barkowym być maksymalnie wyprostowana. Lekkie ugięcie w łokciu, w pierwszej fazie interwencji, a następnie pełen wyprost (o ile jest konieczny).

Ręka dalsza – lekko ugięta w łokciu, dotacza przed twarzą bramkarza

Obrona z odbiciem z bliższej nogi



Obrona piłki górnej z odbiciem z nogi bliższej

Powinna zostać zaniechana na etapie szkolenia wstępnego!

Technika ta powinna być wprowadzona tylko jako element uzupełniający.

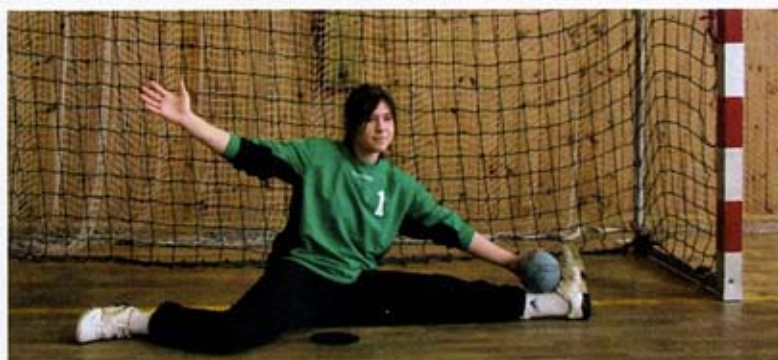
Techniki obrony piłek dolnych

W tym elemencie występuje najwięcej różnic w technikach, które wynikają zarówno ze sposobów szkolenia jak i wyboru przez bramkarza najbardziej mu odpowiadającej techniki w późniejszym etapie.

Obrona prostą nogą z poślizgiem



Technika klasyczna – stosowana powszechnie od wielu lat



Obrona piłki dolnej prostą nogą

- Noga prosta ustawiona na pięcie ślizgająca się po podłożu.
- Odbicie z nogi dalszej ugiętej w kolanie.
- Ręka po stronie piłki asekuje (nad stopą) – *ruch równoczesny nogi i ręki.*
- Tułów wychylony w kierunku piłki.
- Druga ręka ugięta w górę.

Zakończenie interwencji

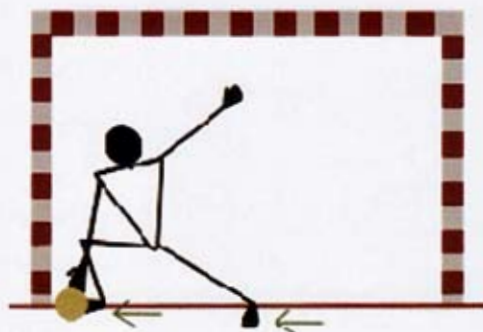


Muszę dążyć do zachowania pozycji w siadzie płotkarskim, co pozwala mi na stałą obserwację piłki i zdecydowanie szybszy powrót do postawy bramkarskiej i gotowość do dalszej gry.

Obrona piłki dolnej z asekuracją ręki

Obrona wypadem na ugiętą nogę

Technika wprowadzona i stosowana przez „szkołę jugosłowiańską”

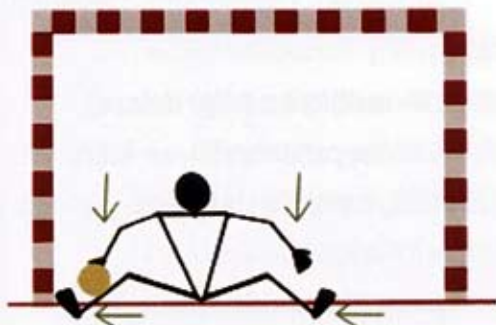


Obrona piłki dolnej wypadem

- Odbicie z nogi dalszej (do wyprostowania).
- Wypad na ugiętą nogę w kolanie.
- Stopa wzdłuż linii – cała w kontakcie z podłożem.
- Ręka asekuje po stronie piłki przed nogą (kolanem).
- Równoczesny ruch nogi i ręki .
- Tułów wychylony w kierunku interwencji.
- Druga ręka w górze.
- Głowa podniesiona (obserwacja piłki).

Obrona siadem rozkrocznym

Technika coraz częściej stosowana, nawet przez czołowych bramkarzy świata, głównie w sytuacjach, kiedy bramkarz jest pewny swojej decyzji dotyczącej trajektorii piłki.



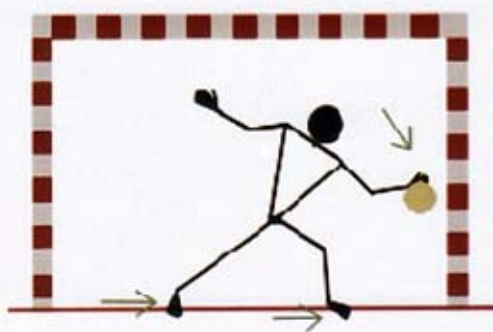
Obrona piłki dolnej siadem rozkrocznym

- Odbicie z nogi dalszej z obniżeniem środka ciężkości.
- Siad rozkroczny z przemieszczeniem całego ciała.
- Ewentualny poślizg na pięcie nogi bliższej słupka.
- Kolana lekko ugięte.
- Tułów prosty – obserwacja piłki.
- Ręce lekko ugięte – (łokcie do tyłu) ruchem w dół asekurują miejsce nad podudziem.

Techniki obrony piłek półgórných

Przy rzutach półgórných stojąc przy linii bramkowej powinienem starać się obronić piłkę ręką.

Obrona z wykrokiem



Najczęściej stosowana technika obrony:

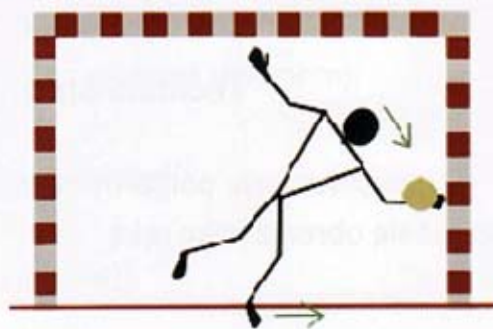
- odbicie z nogi dalszej,
- wyprost ręki w kierunku piłki z zachowaniem lekkiego ugięcia łokcia (amortyzacja uderzenia),
- wychylenie tułowia,
- równoczesny wykrok w kierunku interwencji.



Odbicie z nogi dalszej i obrona ręką piłki półgórną ręką

Obrona z utratą równowagi

Technika stosowana głównie w sytuacjach, kiedy bramkarz nie zdążył ustawić się prawidłowo i „ratuje sytuację”.



- Wychylenie tułowia z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę bliższą.
- Równoczesny wyprost ręki w kierunku piłki.
- Obrona piłki w momencie utraty równowagi.
- Upadek po obronie piłki:
 - o bokiem (na plecy),
 - o przodem (amortyzacja rękoma, po skręcie tułowia).

Obrona piłki ręką i nogą



W sytuacji, kiedy oceniam, że znajduje się daleko od miejsca, w które skierowana jest piłka, mogę zastosować technikę obrony ręką i nogą, która zwiększa zdecydowanie zasięg mojej interwencji.

- Odbicie z nogi dalszej.
- Wychylenie tułowia.
- Równoczesny wyprost ręki i nogi w kierunku piłki.

Techniki obrony rzutów z I linii

Jeżeli przy rzucie z bliska znajduję się przy linii bramkowej, to muszę zdecydować się, na którąś z już omówionych technik obrony.

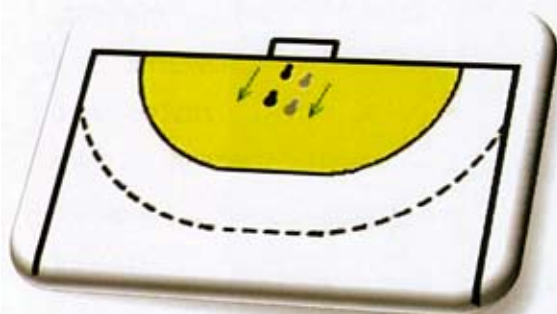
Generalnie jednak w momencie, kiedy orientuję się, że nastąpi rzut z bliska powinienem:

- wysunąć się do przodu zmniejszając kąt rzutu (pole obrony),
- przesunąć w bok za ręką z piłką.

Wysunięcie się bramkarza (wyjście):

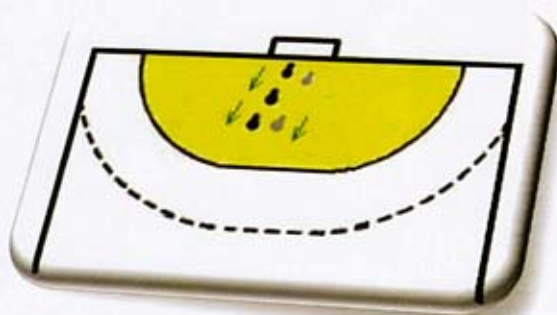
- wykonanie powinno być doskokiem,
- płasko i jak najszybciej,
- zachowanie postawy bramkarskiej (uniesione ręce, stopy na śródstopiu),
- stabilizacja (równowaga) postawy po doskoku.

Sposoby wykonania doskoku



Obunóż

Równocześnie obie nogi



Krok i doskok

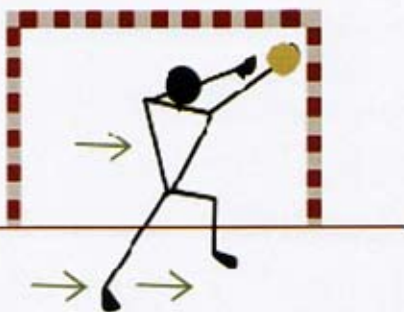
- Krótki krok nogą bliższą słupka (krótkiego rogu).
- Doskok na obie nogi.

Początek ruchu nogą bliższą słupka (krótkiego rogu) uzasadniony jest tym, że w sytuacji, kiedy nie zdążyłem wykonać pełnego ruchu (doskoku) to po wykonaniu kroku, stojąc na jednej nodze, mogę próbować interweniować mając możliwość odbicia się i obrony w długiego rógu, gdzie odkryta jest większa powierzchnia bramki.

Po wyjściu:

- rozpoczęcie interwencji, jeżeli rzucający odbił się w górę lub do przodu (ręka rzutowa jest w „zasięgu” bramkarza),
- przesunięcie za ręką rzutową (krok dostawny) przed interwencją, jeżeli rzucający odbił się w bok.

Obrona oburącz z przesunięciem



- Ręka dalsza dołączona.

• Odbicie i przesunięcie na nodze dalszej.

• Uniesiona noga bliższa (kolano) podwyższa pozycję bramkarza.

• Wychylenie tułowia.

• Ręka bliższa sięga daleko do piłki (wyprost).



Obrona oburącz z przesunięciem

Obrona jedną ręką z przesunięciem



- Praca nóg i przesunięcia jak poprzednio.
- Wyprost ręki do piłki.



Obrona jedną ręką z przesunięciem

Obrona piłki przez zakrycie góry bramki

Kiedy nie mogę ocenić kierunku rzutu, ale zakładam, że rzut zostanie oddany w górę bramki – po wysunięciu się do przodu zakrywam górne rogi przez szerokie ułożenie ramion (przestrzeń koło głowy zabezpieczy uniesienie barków).

- Odbicie lub wysokie



wspięcie na palce w górę (noga dalsza od piłki).

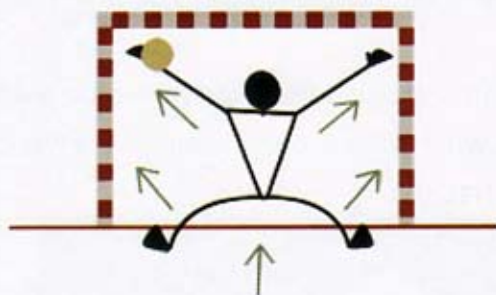
- Szeroko ułożone ramiona bez dodatkowych ruchów np. do góry lub do przodu).

Odbicie powinno być wykonane z nogi dalszej od piłki, bo wtedy druga uniesiona po stronie piłki pozwala mi na ewentualną interwencję przy zmianie miejsca rzutu przez rzucającego.



Zakrycie górnych rogów bramki

Obrona w powietrzu („pajac”)



STARA TECHNIKA

Przez wiele lat w wielu krajach (w tym w Polsce) bramkarze broniący „pajacem” wykonywali w powietrzu wymach ramion w górę, starając się trafić w piłkę.

W innych krajach np. w Jugosławii lub Szwecji, stosowano technikę pracy rąk, polegającą na wyrzucie (wyproście) ramion w górę w skos.

Aktualnie jednak tylko ten drugi sposób bronienia jest powszechnie stosowany, przez wszystkich najlepszych bramkarzy świata.

Pozwala on szybko zakryć górne rogi bramki (wyprost ramion) i eliminuje przypadkowość trafienia w piłkę przez wykonującego wymach ramionami bramkarza.

Obrona „pajacem”

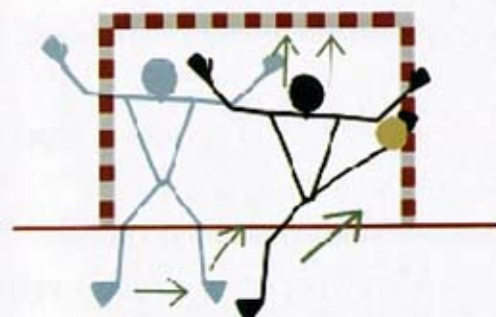
- Po wyjściu w przód odbicie obunóż (z jednej nogi też możliwe) w górę!
- Gwałtowny wyprost (wyrzut) rąk w górę w skos.
- Nogi do rozkroku.
- Pozycja „otwarta”, stopy palcami na zewnątrz w górę.
- Kolana lekko ugięte.
- Lądowanie w miejscu odbicia.



Dwie fazy interwencji bramkarza broniącego „pajacem”

Obrona nogą rzutu w krótki górny róg (odbicie z nogi bliższej)

Bardzo trudna technika obrony stosowana tylko przez bramkarzy na wysokim poziomie.



- Po przesunięciu za piłką z przeniesieniem ciężaru ciała.
- Odbicie z nogi bliższej obciążonej!
- Wymach nogi odbijającej wysoko, do górnego rogu.
- Zmiana nóg w powietrzu (lądowanie na nodze przeciwnej).

- Asekuracja ręką bronionego rogu.

Technika obrony piłek półgórných (dolnych)

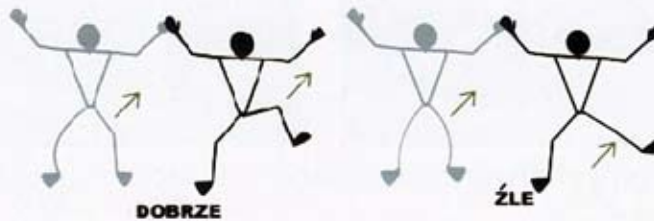
Rzuty półgórne i skierowane w dolne rogi bramki bronię nogą lub ręką i nogą.

Biorąc pod uwagę wysunięcie bramkarza w przód i pozycję gracza z piłką, będą one skierowane na wysokości powyżej kolana i poniżej mojego barku.

Przy zastosowaniu omawianych interwencji kluczową rolę odgrywa technika obrony piłki nogą.

Ruch nogi powinien zapoczątkowany być uniesieniem kolana, a zakończony podudziem i stopą.

Błędem jest ruch zapoczątkowany przez stopę i wykonany prostą nogą w kolanie.



Obrona nogą (rzut w dolny róg)



Po wysunięciu do przodu i stabilizacji pozycji:

- uniesienie nogi (ruch rozpoczyna kolano),
- stopa palcami do góry,
- równoczesny ruch ręki w dół (asekuracja).

Bardzo często stosowana interwencja, która może również być wykonana po przesunięciu się bramkarza za piłką.

Obrona ręką i nogą (rzut półgórny)



Bez przesunięcia (piłka w zasięgu bramkarza)

- Równoczesny ruch ręki i nogi.
- Noga podporowa stabilna (możliwe lekkie ugięcie w kolanie lub wspięcie na palce w zależności od wysokości rzutu).
- Druga ręka wykonuje ruch równoczesny w dół (przy ugięciu nogi podpierającej) lub zostaje na wysokości barku (przy wspięciu na palce).

Z przesunięciem (piłka poza zasięgiem)

- Odbicie i przesunięcie na nodze dalszej.
- Możliwe wspięcie na palce lub niski wyskok.
- Równoczesny ruch nogi i ręki po stronie piłki.
- Druga ręka uniesiona wysoko.
- Tułów wychylony w stronę piłki.

Uwaga!

Przy wykonywaniu tych technik trzeba koniecznie korygować często popełniane błędy takie jak:

- nałożenie się na siebie ręki i nogi,
- zbyt duża „wolna” przestrzeń pomiędzy ręką a nogą,
- za obszerny ruch ręki zakończony poniżej uniesionego kolana,
- ruch wyprostowaną nogą lub ręką.



Pierwsza faza interwencji obrony ręką i nogą rzutu półgórnego



Obrona piłki półgórną ręką i nogą

Obrona oburącz po przemieszczeniu (rzut półgórny)



Obrona oburącz – rzut półgórny

Technika polegająca na przesunięciu i doprowadzeniu do sytuacji, w której bramkarz jest pewien, że rzut zostanie skierowany w określone miejsce.

- Zasady postępowania jak przy poprzednio omawianych interwencjach.



Obrona ręką i nogą w wyskoku (rzut półgórny)



- Wyskok obunóż w górę.
- Ręce w pierwszej fazie uniesione w górę w skos, a następnie wykonują ruch w dół (zamknięcie).
- Równoczesny szeroki rozkrok w powietrzu.

Obrona „pajacem”

- Technika już omawiana przy obronie piłek górnych

Będąc w powietrzu, wykonując rozkrok staram się „zakryć” rogi bramki. Bronię również często piłki skierowane w dolne rogi bramki.



Zakrywająca rogi bramki obrona „pajacem” rzutu z bliska

Obrona „łokieć-kolano”

W sytuacji, kiedy zawodnik rzuca piłkę na wysokości biodra, stosując technikę „łokieć-kolano” bardzo skutecznie zakrywam broniony róg.

- Przesunięcie na nodze dalszej.

- Uniesienie nogi bliższej (kolano do wysokości biodra).

- Równoczesne opuszczenie ugiętej w łokciu ręki bliższej.

- Asekuracja ręką dalszą przed klatką piersiową asekuje.

- Tułów wyprostowany.



Uwaga!

Technika bardzo skuteczna, ale trudna koordynacyjnie i wymaga długiego okresu nauczania, zanim bramkarz wykonywał ją będzie poprawnie i tempowo.

Najczęstszym błędem jest uniesienie nogi wyprostowanej lub za wysoko nogi ugiętej w kolanie albo brak ugięcia w łokciu ręki bliższej.



Obrona piłki techniką „łokieć – kolano”

Obrona przeskokiem ze zmianą nogi

Technika prowokująca rzucającego (rzut dolny i półgórny)



Rzutów w dolny róg bramki na nogę obciążoną przez bramkarza uczymy zawodników ataku od początku szkolenia.

- Wykorzystując to, bramkarz świadomie pokazuje (prowokując go) rzucającemu, że obciążył nogę (unosząc drugą).
- W momencie rzutu na „obciążoną nogę” bramkarz wykonuje przeskok, ze zmianą nóg w powietrzu, i broni piłkę z asekuracją ręką.

Technika interwencji:

- odbicie z nogi podporowej,
- zmiana nóg w powietrzu,
- obniżenie ręki po stronie piłki (asekuracja),
- obrona w powietrzu lub po zmianie nogi (stabilizacja pozycji).

Techniki obrony rzutów ze skrzydła

Techniki obrony rzutów ze skrzydeł zmieniają się najbardziej na przestrzeni ostatnich lat.

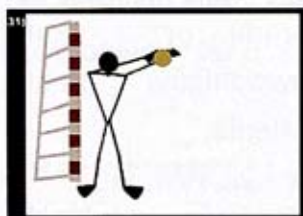
Nowe sposoby zachowań bramkarzy są odpowiedzią na coraz bardziej „wyrafinowaną” technikę rzutów skrzydłowych.

Widzimy rzuty w różne tempa, szybkie lub silne, z rotacją piłki po koźle lub w powietrzu, po zwodzie rzutem, po zmianie kierunku odbicia, po zwodzie tułowiem...

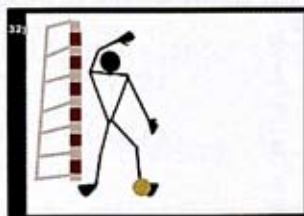
Techniki obron rzutów ze skrzydła różnią się w zależności od kąta rzutu skrzydłowego i uzależnionej od niego pozycji w bramce bramkarza.

Ustawienie przy słupku (ograniczony kąt rzutu)

Techniki obrony



Oburącz



Nogą



Ręką i nogą

W zależności od wysokości rzutu obrona:

- oburącz,
- nogą,
- ręką i nogą.

Technika obrony

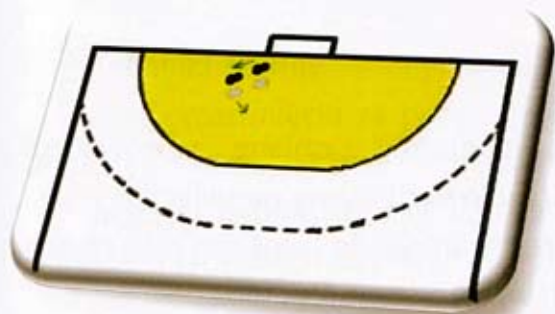
- Ustawienie nogi bliższej przy słupku.
- Pozycja bioder i tułowia przy słupku (uniemożliwienie rzutu w krótki róg).
- Ręka bliższa słupka ugięta w łokciu:
 - nad głową asekuje górny róg,
 - przy wysokim wzroście przed twarzą.

Ten sposób obrony stosowany jest jednak tylko przy rzutach z małego kąta, które nie zdarzają się w meczach zbyt często. Można je zobaczyć generalnie na meczach młodzików, podejmujących ryzyko, lub na najwyższym poziomie, kiedy zawodnicy posiadają takie umiejętności rzutowe, które mogą zaskoczyć bramkarza.

Zasady poruszania się i technika obrony przy rzutach ze skrzydła

Podstawową zasadą poruszania się bramkarza przy rzucie ze skrzydła jest:

- dojście nogą bliższą do słupka i ustawienie drugiej nogi w ten sposób, aby bramkarz był „twarzą” do rzucającego,
- rozpoczęcie ruchu przez krok do przodu nogą bliższą słupka,
- przesunięcie za piłką (krok dostawany).



Muszę swoim ustawieniem (noga bliższa, tułów, ręka bliższa) dokładnie zasłonić krótki róg w momencie rzutu i przesuwać się za piłką, starając się bronić rzut w długi róg.

Ponieważ techniki obrony rzutów ze skrzydła zawsze są

trudne na etapie nauczania należy bezwzględnie zwracać uwagę na najczęściej popełniane błędy:

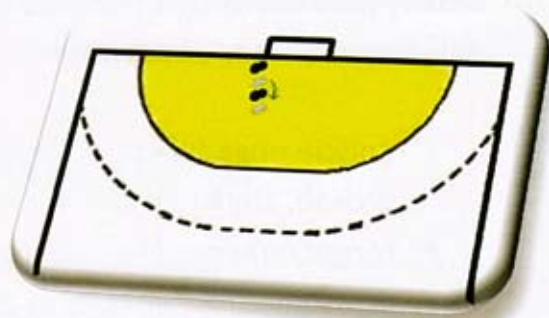
- zbyt wczesne uniesienie nogi dalszej (długi róg),
- brak przesunięcia a piłką,
- ruch do przodu przy wyskoku w bok rzucającego,
- opuszczenie jednej z rąk,
- za wczesne odejście od krótkiego rogu,
- usztywnienie nóg w momencie interwencji.

Odejście nogą dalszą

Odślonięcie krótkiego rogu

Tę technikę obrony może próbować wprowadzać bramkarz dopiero po opanowaniu techniki podstawowej.

Zasadą poruszania się bramkarza w omawianej sytuacji jest świadome odkrycie krótkiego rogu przez rozpoczęcie interwencji krokiem **w przód w skos nogą dalszą od słupka**. Zastaniając swoim ustawieniem długi róg prowokuje do rzutu w krótki róg bramki.



Postawa bramkarza

Trzeba również koniecznie podkreślić zmianę wprowadzoną w postawie bramkarskiej przez wielu czołowych graczy na świecie.

Dotyczy ona sytuacji, kiedy przesuwa się do środka za ręką rzutową w sytuacji gdy skrzydłowy wyskoczył, wysoko trzymając piłkę.



- Uniesione w górę ręce zakrywają obydwa górne rogi bramki.
- Rzut nad głową jest w tej sytuacji bardzo trudny.
- „Obniżka” tak często stosowana przez skrzydłowych nie ma szans powodzenia!



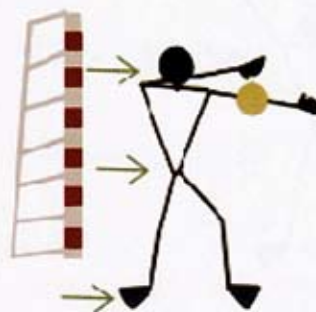
Postawa bramkarza przy rzucie ze skrzydła

Techniki obrony

Przy przesunięciu za piłką broniąc rzut ze skrzydła stosują techniki obrony takie same, jak przy rzutach z I linii.

Inaczej jednak wyglądają techniki obrony doskokiem lub po odślonięciu krótkiego rogu (pierwszy krok nogą dalszą)

Obrona doskokiem (rzut w długi róg)



Obrona doskokiem ze skrzydła

- Bramkarz po wyjściu do przodu wyczekuje, aby swoim ustawieniem w krótkim rogu uniemożliwić rzut w ten róg.
- Broni długi róg.
- Odbicie i lądowanie na nodze bliższej słupka (ciężar ciała) – doskok.
- Noga dalsza i biodro bramkarza zakrywają długi róg (rzut dolny).
- Górny długi róg bramkarz broni ręką bliższą słupka, przekładając ją przed twarzą (lekko ugięta)!
- Druga ręka asekuje na wysokości barku (lub trochę poniżej).

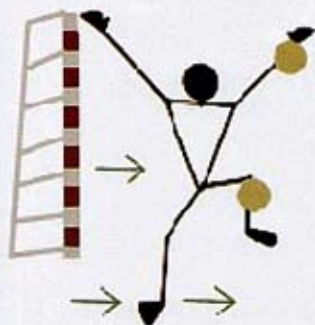
Uwaga!

Głównym popełnianym błędem przez bramkarzy stosujących tę technikę jest za wczesny doskok i zupełne odkrycie krótkiego rogu.



Pierwsza faza interwencji doskokiem w długi róg

Obrona z przesunięciem na jednej nodze (rzut w długi róg)



- Po wyczekaniu bramkarz przesuwa się na nodze bliższej słupka.
- Wysoka pozycja rąk (w górze w skos) zakrywa górne rogi bramki.
- Uniesione kolano zabezpiecza rzut półgórny
- Stopa i podudzie

zakrywają dolny róg bramki.

Uwaga!

Technika stosowana ostatnio coraz częściej przez bramkarzy na najwyższym poziomie.



Obrona rzutu ze skrzydła

5. Pojedynek bramkarza z rzucającym

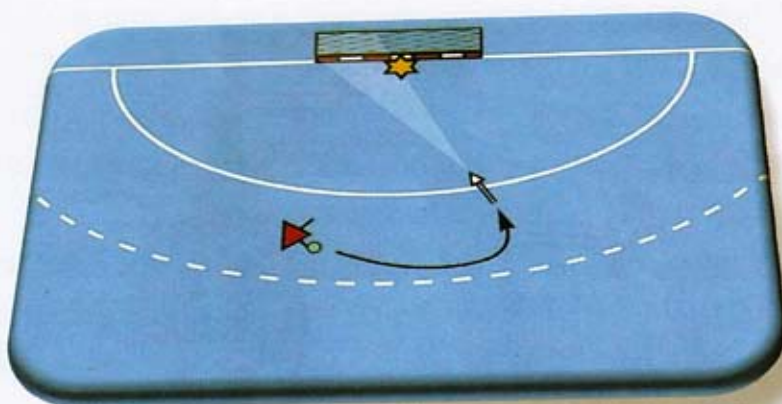
Każdy rzut na bramkę jest „swojego rodzaju” pojedyńkiem pomiędzy mną a rzucającym. Oczywiście staram się wygrać ich jak najwięcej, ale równocześnie nie mogę rozpamiętywać tych przegranych. Powinienem szybko analizować błędy, wyciągać wnioski i wykorzystać je przy obronie kolejnych rzutów.

5.1 Jak zrozumieć rzucającego?

Zawsze zdecydowanie łatwiej będzie mi obronić piłkę jeżeli zrozumie intencje rzucającego przeciwnika. Aby móc przewidzieć sposób i miejsce rzutu muszę zawsze pamiętać, że:

- rzucający będzie starał się skierować piłkę w to miejsce bramki, które będzie odsłonięte (błąd mojego ustawienia spowoduje, że zdobędzie on łatwą bramkę),
- jeżeli będę dobrze ustawiony, to jak wykazują różne analizy (głównie wśród młodych graczy), praworęcznemu łatwiej jest rzucić w mój prawy róg bramki (leworęcznemu w mój lewy), dłużej wtedy kontroluje on piłkę przed rzutem, który jest silniejszy i celniejszy,
- jeżeli rzucający w momencie rzutu będzie trzymał piłkę poniżej linii barków (ze skrzydła, z pozycji obrotowego, a nawet z drugiej linii) to jest mu zdecydowanie łatwiej rzucić w dół bramki i tam powinienem spodziewać się piłki,
- jeżeli rzucający wyskoczył wysoko, jest blisko bramki, trzyma piłkę nad głową, to muszę spodziewać się rzutu w górną część bramki, bo rzut kozłem jest bardzo trudny,
- jeżeli zobaczę, że atakujący z piłką ma lukę pomiędzy obrońcami, muszę spodziewać się szybkiego rzutu po prostej w to miejsce w bramce,

- jeżeli atakujący z piłką ma przed sobą statycznego obrońcę z opuszczonymi rękoma, to muszę spodziewać się rzutu w to miejsce w bramce, które powinno być bronione przez mojego kolegę,
- jeżeli rzucający, po nabiegu z piłką, wyskoczył (porusza się po łuku, ale w kierunku bramki) i długo trzyma piłkę, a ja przesuwam się w bramce w tym samym kierunku, to muszę spodziewać się rzutu z tzw. „przeciągnięciem”, tzn. w kierunku przeciwnym do tego, w którym się poruszam,



Rzut z „przeciągnięciem”

- jeżeli będę dobrze ustawiony i rzucający nie będzie miał miejsca bo cała bramka będzie zasłonięta, to nie mogę reagować na zwody piłką, które będzie robił prowokując mój ruch, który następnie wykorzysta (np. podniesienie nogi lub opuszczenie rąk),
- muszę pamiętać, że trenerzy uczą zawodników rzucać obok obciążonej nogi bramkarza, dlatego jeżeli zbyt szybko podniosę jedną nogę, to następnie bardzo trudno będzie mi obronić piłkę.

Taktyka gry bramkarza

We wszystkich pojedynkach z rzucającymi będę zmuszony do podejmowania decyzji. Nazywa się to taktyką gry bramkarza. Jest ona równie ważna, a czasem nawet ważniejsza niż moje umiejętności techniczne. **Im szybciej podejmę prawidłową decyzję** (wybiore kierunek i sposób obrony), **tylko większe będę miał szanse na zastopowanie piłki**. Na moją taktykę (decyzję) wpływać może cały szereg uwarunkowań i informacji. Podstawowe to:

- kierunki nabiegu gracza do rzutu,
- ułożenie ręki rzutowej i tułowia,
- obecność obrońców:
 - o blok obrońców,
 - o spychanie rzucającego przez obrońcę,
- brak obrońców:
 - o zasady gry w bramce,
 - o zapamiętane obserwacje przeciwnika.

Taktyka jest naprawdę bardzo ważnym elementem gry, bo jeżeli podjęta przeze mnie decyzja jest dobra i wiem gdzie będzie skierowana piłka, to nawet jeżeli moja technika będzie trochę niezdarna, to i tak mam ogromne szanse na obronę rzutu.

5.2 Jak obronić rzuty z różnych odległości i pod różnym kątem?

Muszę pamiętać o tym, że różne muszą być moje zachowania i reakcje w zależności od miejsca i sytuacji w jakiej oddawany jest rzut.

Inaczej muszę starać się obronić piłkę jeżeli rzut wykonany jest:

- z daleka (9m – II linia),
- z bliska (6m – I linia),
- w sytuacji sam na sam,
- przy rzucie ze skrzydła,
- przy rzucie karnym.

W każdej z tych sytuacji powinienem inaczej ustawić się w bramce i zastosować inną technikę obrony.

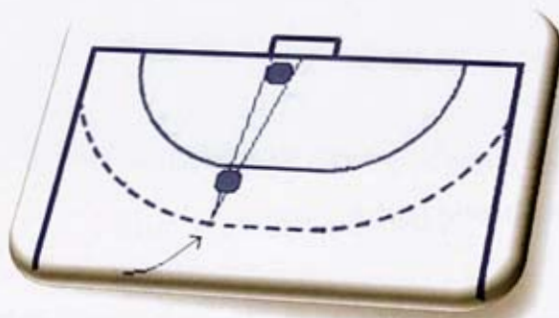
Rzut z daleka

Przy rzucie z daleka przed interwencją muszę szybko zanalizować sytuację w jakiej jest rzucający. Bardzo często obrońca swoją interwencją lub blokiem powoduje, że przeciwnik może rzucić tylko w określone miejsce w bramce. Często ma też mało czasu i przestrzeni na oddanie rzutu. Dlatego bardzo ważne jest moje ustawienie w bramce.

Uwaga!

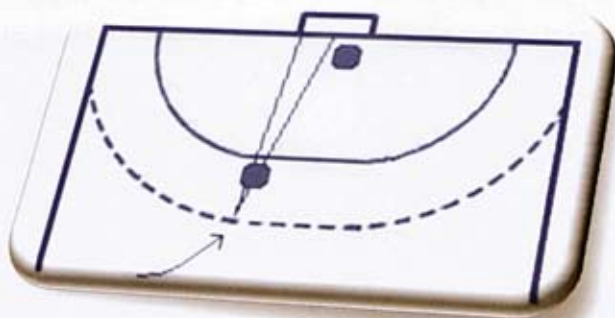
Broniąc rzuty z daleka nie mogę popełniać błędu polegającego na zgadywaniu kierunku przed rzutem i zbyt wczesnej interwencji.

Nie mogę ustawić się za blokiem „w cieniu”, ponieważ takiej sytuacji nie widzę ani piłki ani rzucającego.



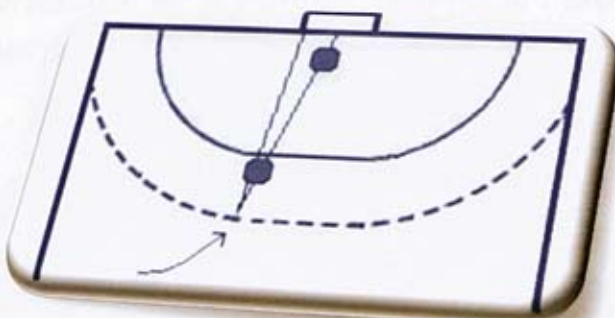
Błędne ustawienie za blokiem („w cieniu”)

Nie powinienem również całkowicie wychodzić z za obrońcy, ponieważ będę bezradny w sytuacji, kiedy on się pomyli i jego blok będzie nieskuteczny.



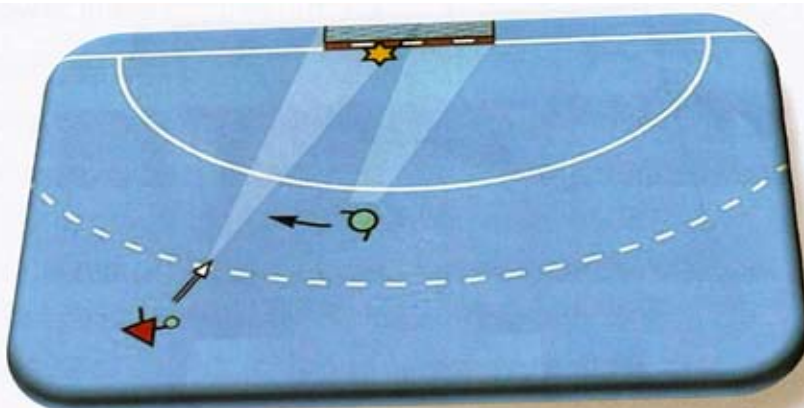
Błędne ustawienie obok bloku

Aby móc w każdej sytuacji liczyć na siebie, mając równocześnie zaufanie do broniących kolegów powinienem ustawić się tak, aby częściowo wyjść z za bloku, co pozwoli mi na obserwację rzucającego i da możliwość obrony całej bramki.



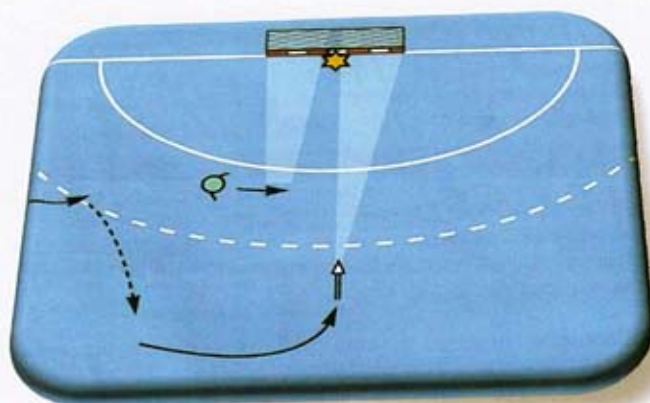
Ustawienie „bezpieczne”

Powinienem również broniąc rzuty z II linii brać pod uwagę obecność biegnącego obrońcy, który na początku akcji spóźnił się z interwencją, ale następnie stara się pomóc mi zakrywając część bramki.



Rzut z sektora zewnętrznego

W takiej sytuacji spóźniony obrońca zakrywa długi róg, bramkarz odpowiada za krótki róg



Rzut z sektora centralnego

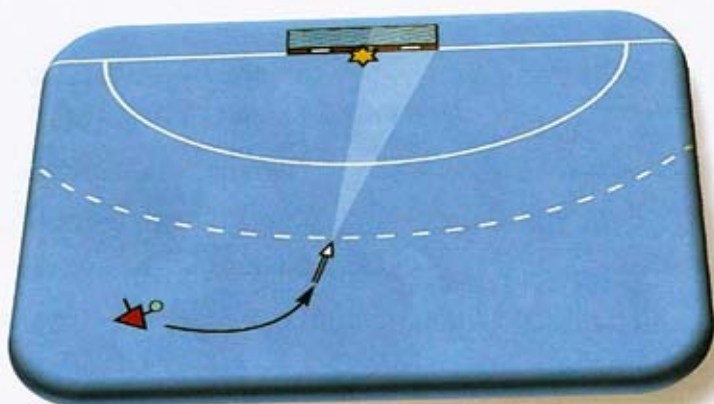
Spóźniony obrońca stara się blokować długi róg, bramkarz odpowiada za krótki

Muszę również przy obronie rzutów z II linii pamiętać o pewnych zasadach „taktycznych”.

Jeżeli rzucający z piłką będzie poruszał się w kierunku linii bocznej, nie mogą puścić bramki w „krótki róg”. Dlatego muszą przesunąć się do bliższego słupka.



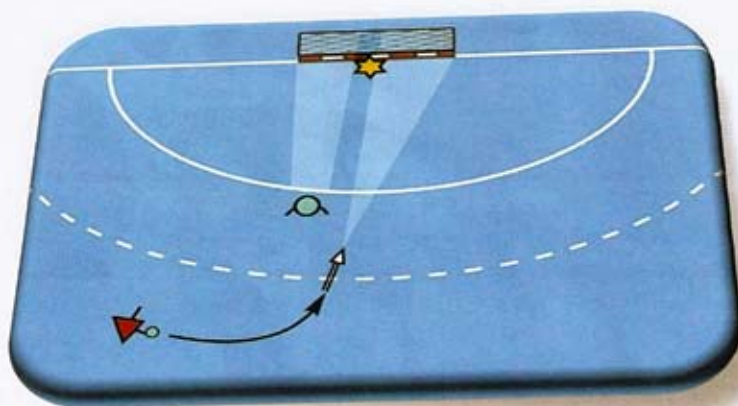
Jeżeli rozgrywający z piłką przed rzutem będzie nabiegał do środka boiska muszą przesunąć się w kierunku jego ruchu i zastronić „długi róg”, ponieważ tam jest mu łatwiej rzucić.



Muszę pamiętać również o bardzo ważnej zasadzie obrony rzutów „po prostej”.

Rzut po prostej

Rzut w ten róg, po której stronie piłka mija obrońcę (ewentualnie blok).



Rzut po prostej

Rzut z bliska

Te rzuty nie powinny wywoływać u mnie problemu psychologicznego (rzucający blisko, zmniejszony kąt). Obawa i strach nie mogą powodować u mnie odruchu cofania się, skręcenia tułowia lub odwrócenia głowy i zamykania oczu. Jestem bramkarzem, a odwaga jest niezbędna do gry na tej pozycji!

W czasie, kiedy przeciwnik ma piłkę i stara się uzyskać sytuację rzutową muszę:

- przemieszczać się w bramce tak, aby w każdej sytuacji swoim ustawieniem zabezpieczać jak największą część bramki,
- wyjść do przodu wyprzedzając moment rzutu, wiedząc, że moja pozycja w bramce powinna zmniejszyć przeciwnikowi powierzchnię bramki, zmniejszając równocześnie pole obrony,

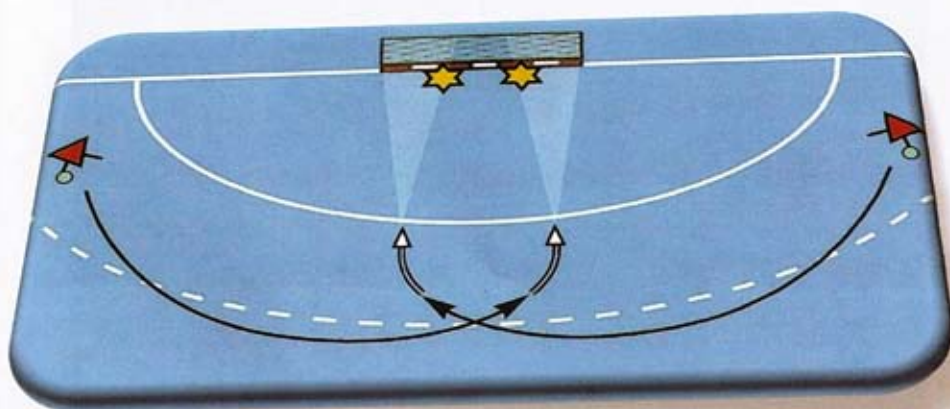
- Muszę wyjść z bramki jak najszybciej i ewentualnie przesunąć, starając się ustawić tak, aby moja głowa cały czas znajdowała się na linii piłka – środek bramki.

W niektórych sytuacjach określonych kierunkiem odbicia i ułożeniem ręki z piłką przy rzutach z bliska powinienem bronić krótki lub długi róg bramki.

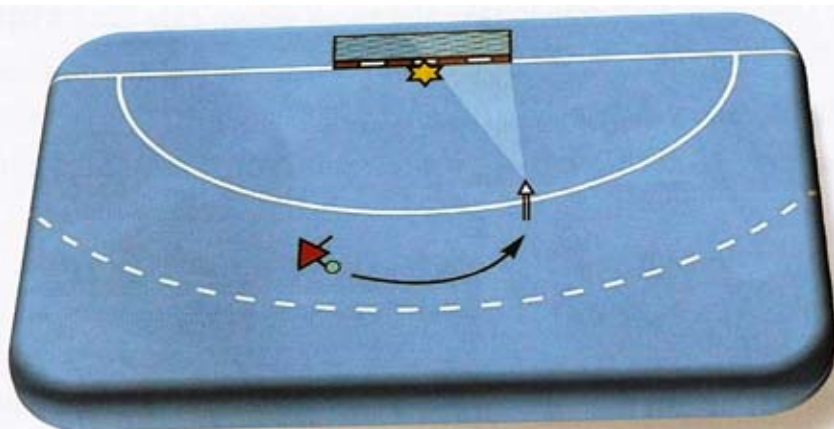
Jeżeli nie jestem w stanie ocenić kierunku i miejsca rzutu, muszę starać się zakryć jak największą powierzchnię bramki.

UWAGA!

Powinienem wysunąć się jak najszybciej. Zachować stabilizację postawy. Nie mogę wykonać interwencji (ruchu) za wcześnie, nie przesuwając się za piłką. Zbyt dalekie wysunięcie spowoduje, że przeciwnik łatwo mnie przeczuci lobem.



Rzut po zabiegnięciu skrzydłowego



Rzut obrotowego



Wyjście, zachowanie równowagi i przygotowanie do interwencji

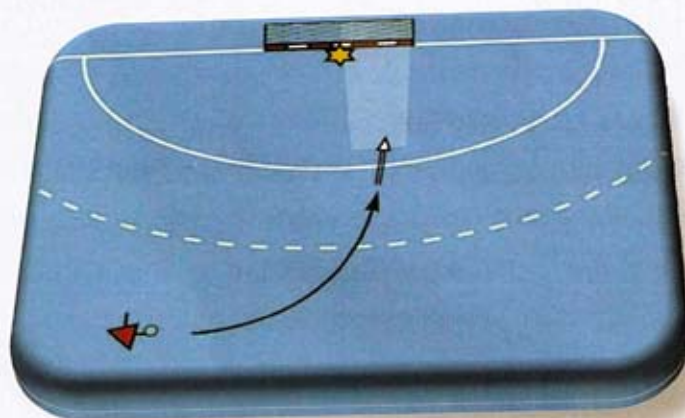
W sytuacji „sam na sam”

Przeciwnik z piłką ma dużo czasu na obserwowanie tego co będą robił w bramce. Jeżeli pozostanę bierny i tylko w momencie rzutu będę starał się obronić, mam niewielkie szanse.

- Powiniem więc przez zmianę ustawienia i ułożenia rąk, spróbować sprowokować rzucającego i doprowadzić do zmiany decyzji dotyczącej miejsca rzutu powodującej błąd.
- Muszę po wyjściu z bramki przesuwac się za piłką trzymaną przez rzucającego jeżeli nie wykonuję prowokacji.

Uwaga!

Nie mogę stale powtarzać tej samej techniki obrony np.: pajacem bo jest to łatwe do rozszyfrowania przez rzucających.



Prawdopodobne miejsce rzutu w sytuacji „sam na sam”





Obrona rzutu w sytuacji „sam na sam” po przesunięciu

Rzut ze skrzydła

Przy rzucie ze skrzydła moim głównym zadaniem jest uniemożliwienie dobrego ustawienia przy słupku rzutu w krótki róg.

- Jeżeli kąt rzutu jest mały, muszę stojąc blisko słupka uniemożliwić rzut w moim zasięgu.
- Jeżeli kąt rzutu jest większy mogę:
 - zostać przy słupku i później starać się obronić rzut (przeważnie w długi róg w tej sytuacji),
 - wyjść do przodu zmniejszając kąt rzutu, ale powodując możliwość przerzutki.

Wyjście do przodu zaczynam zawsze krokiem nogą bliższą słupka, dostawiając następnie drugą nogę.

Muszę przed wykonaniem interwencji pamiętać o przesunięciu się za piłką utrzymaną przez będącego w powietrzu skrzydłowego!

UWAGA!

Przy rzutach z małego kąta muszę zakryć krótki róg bramki (asekurując głowę) i czekać na rzut, wiedząc, że piłka może trafić mnie w tułów.

Nie mogę wykonać ruchu (podniesienie nogi, opuszczenie rąk), który odkryje miejsce do rzutu.

UWAGA!

Tempo wyjścia jest bardzo ważne.

- ✓ **Za wczesne naraża mnie na przerzutkę (rzut lobem).**
- ✓ **Za późne uniemożliwia dobrą interwencję i piłka minie mnie w ruchu.**

5.3 Jak obronić rzut karny?

Obrona rzutów karnych

Rzucający ma 3 sekundy od gwizdka na wykonanie rzutu. Może rzucić szybko, wykonać zwody piłką i tułowiem lub opóźnić rzut.

Powinienem być maksymalnie skoncentrowany, a cała moja uwaga skierowana musi być na rękę z piłką. Nie mogę stać nieruchomo na wyprostowanych nogach. Muszę mieć lekko ugięte kolana i być przygotowany do natychmiastowej reakcji. Nie mogę reagować na zwody. Muszę wyczekać i bronić w momencie rzutu.

Mam kilka możliwości obrony rzutów karnych. Różnią się one ustawieniem i sposobem mojego działania.

UWAGA!

Muszę być przygotowany na zwody rzucającego piłką i ciałem przed rzutem, na które nie mogę zareagować.

Muszę wyczekać i bronić w momencie rzutu, bo każdy przedwczesny ruch stawia mnie w bardzo trudnej sytuacji.

Pozycja na linii bramkowej

- W tej sytuacji wybieram kierunek interwencji.
- Najłatwiej jest obronić wybrany dolny róg i tak przeważnie postępują bramkarze.
- Powinienem niewidocznie dla rzucającego obciążyć nogę odbijającą po dokonaniu wyboru.
- Broniąc staram się zasłonić całą stronę bramki.



Obrona rzutu karnego na linii bramkowej

Pozycja wysunięta daleko

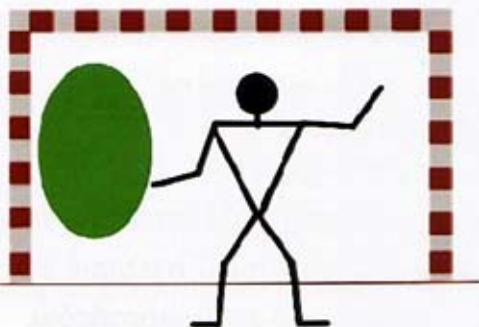
Dalekie wysunięcie bramkarza, zdecydowanie zmniejsza kąt rzutu (pole obrony), zmuszając rzucającego do większej precyzji. Stwarza jednak możliwość przerzutki.



Pozycja bramkarza daleko wysunięta

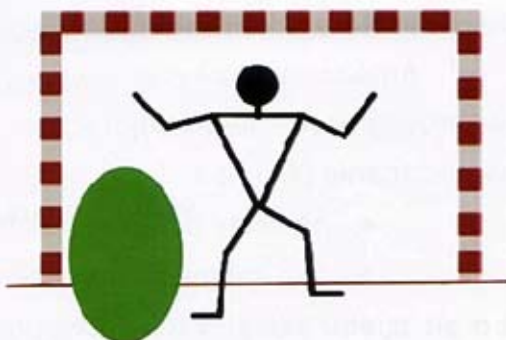
W tej sytuacji mogą również, prowokować rzucającego, odstawiając mu kolejno różne miejsca w bramce!

Przykłady prowokacji wykonywanej przez bramkarza



Opuszczenie jednej ręki prowokuje rzucającego do skierowania piłki w odśnieżony róg bramki.

Uniesienie jednej nogi powoduje zakrycie trzech rogów w bramce. Prowokuje rzucającego do skierowania piłki w odśnieżoną część bramki.



Obrona piłki rzuconej lobem

6. Inne zadania bramkarza

6.1 Atak szybki

Zadania bramkarza w kontrataku

Bramkarz to ostatni obrońca i **pierwszy** atakujący!

Stara prawda w piłce ręcznej mówi, że skuteczność kontrataku zależy od pierwszego podania. Ale by tak stać się mogło, musi nastąpić dobra koordynacja działań moich i startujących do szybkiego ataku obrońców.

Zawsze jednak ja powinienem być głównym inicjatorem i organizatorem kontrataku.

Analiza aktualnych tendencji w grze wykazuje, że atak szybki wyprowadzany jest regularnie w sytuacji, kiedy łatwo wchodzę w posiadanie piłki np.:

- niecelne podanie do obrotowego,
- rzut zablokowany przez obrońców,
- rzut z II linii w zasięgu ramion bramkarza.

Zdecydowanie trudniej jest w sytuacjach, kiedy zmuszony jestem do pełnej interwencji, po której muszę dobiegać do piłki.

Skoro zakładamy, że w nowoczesnej piłce ręcznej kontratak powinien być inicjowany systematycznie, to **szybkie wejście** przez bramkarza w **posiadanie piłki** jest najważniejsze.

Wszystkie łatwiejsze rzuty powinienem bronić oburącz, a ugięcie ramion w łokciach i rozluźnienie pozwolą mi amortyzować piłkę przy obronach jedną ręką.

Natychmiastowy start po leżącej piłce na odległość paru koków nie umożliwi kontrataku bezpośredniego, ale na pewno pozwoli na przeprowadzenie zorganizowanego szybkiego ataku zespołowego (w drugie tempo).

Muszę również opanować umiejętność **podania** w trudnej dla mnie pozycji jak **siad** lub **kłęk**.



Szybkie opanowanie piłki

Najczęściej popełniane przez bramkarzy błędy

Techniczne:

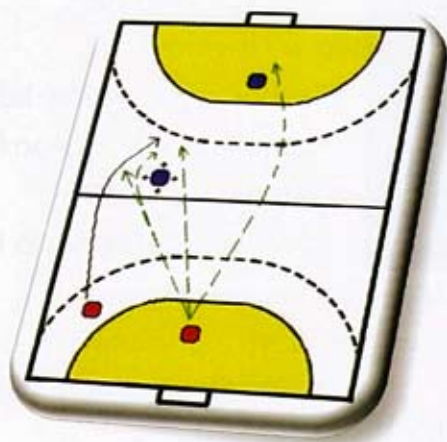
- błędna technika interwencji powoduje, że piłka odbija się od bramkarza (wraca do pola gry),
- zbyt późny start, po udanej interwencji, do możliwej do opanowania piłki,
- nieprecyzyjne (za słabe lub za mocne) podanie do wybiegającego na pozycję partnera.

Taktyczne:

- zbyt długi czas wahania się przed podjęciem decyzji,
- zbliżanie się z piłką do linii 6m co opóźnia akcję, ogranicza widoczność i powoduje możliwość zablokowania podania przez przeciwnika,
- zła ocena sytuacji i podanie do partnera krytego przez obrońcę,
- błędna ocena własnych umiejętności i próba wykonania bardzo trudnego podania.

Podstawowe wymagane umiejętności podań

3 rodzaje podań:



- płaskie, silne, przed obrońcą (okolice linii środkowej),
- płaskie, silne za obrońcą (okolice linii przerywanej),
- lobem nad obrońcą,
- rzut bezpośredni na bramkę.

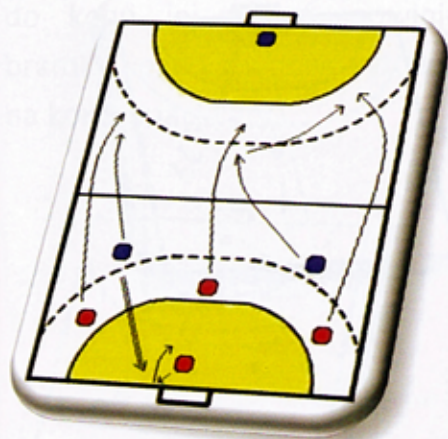
Aby opanować technikę podań, wycucie czasu i przestrzeni niezbędna jest duża liczba wykonanych powtórzeń oraz stała korekta trenera.

Wybór sposobu podania w sytuacji 1x1 z obrońcą

- Ocena sytuacji i wybór sposobu podania w obecności obrońcy do wychodzącego na pozycję partnera



Ocena sytuacji, szybkość decyzji, precyzja podania



- W sytuacji 3x2 po świadomie niecelnym rzucie bramkarz szybko biegnie po piłkę. Wracając do pola bramkowego musi jak najszybciej ocenić sytuację i podać do nie krytego partnera.

- Obrońcy wracają za dwoma wybranymi atakującymi ale w momencie podania mogą zmienić krycie i przechwycić piłkę, co nastąpi

w wyniku zbyt słabego lub wykonanego lobem podania.

Szybkie wznowienie

W tym elemencie gry moje umiejętności są decydujące. Jeżeli potrafię mocno, płasko i precyzyjnie podać do przygotowanego do wznowienia partnera to tylko wtedy akcja ma szansę powodzenia.

Podanie zbyt słabe (lobem) pozwala przeciwnikowi zdążyć wrócić na swoją połowę i zorganizować obronę.

Jeżeli natomiast nie potrafię podać precyzyjnie i trafiam podaniem raz na parę prób, to muszę zrezygnować z tego elementu, gdyż wysiłek włożony przez startujących graczy i nerwowość wywołana nieudaną próbą są niewspółmierne do osiągniętych rezultatów.

A przecież ochoty do biegania nie można im odmówić. Wniosek nasuwa się sam. Nieumiejętność podania przez bramkarza, wpływa na decyzję trenerów o rezygnacji z tego tak ważnego elementu gry.

Ćwiczenie podanie do szybkiego wznowienia gry

- Zmieniający miejsca za piłką zawodnicy kolejno rzucają na bramkę.
- Bramkarz nie broni ale jak najszybciej wyciąga piłkę bramki i podaje do przygotowanego partnera.



6.2 Pomoc obrońcom

Zawsze, kiedy mój zespół jest pod bramką przeciwnika wychodzę z pola bramkowego aby wypełnić swoje zadania w polu gry. Staram się swoim ustawieniem pomóc kolegom i w sytuacji straty piłki uniemożliwić przeciwnikowi wyprowadzenie szybkiego ataku.

Mogę to zrobić:

- uniemożliwiając podanie,
- przechwytyjąc podawaną piłkę.



1. Uniemożliwienie podania.
2. Przechwyt piłki i natychmiastowa próba kontrataku.

6.3 Pomoc atakującym partnerom

W sytuacji kiedy orientuję się, że mój partner, który ma piłkę nie ma do kogo jej podać, powinienem szybko wybiec ze swojego pola bramkowego i stworzyć sytuację, która umożliwi mu podanie, pozwalające na kontynuację gry.



Wybiegnięcie bramkarza z pola bramkowego w celu otrzymania piłki

Mogę również, oczywiście na polecenie trenera, wyjść ze swojego pola bramkowego i brać udział w ataku pozycyjnym swojego zespołu, gdzie najczęściej zajmuję pozycję obrotowego, stwarzając przewagę liczebną atakujących.

W plażowej piłce ręcznej bramkarz bardzo często wychodzi ze swojego pola bramkowego i gra jako zawodnik w polu gry zdobywając bramki, które liczą się podwójnie!

7. Bramkarz przed i podczas meczu

Obserwacja przeciwnika

Bardzo przydatna w czasie meczu może być dla mnie znajomość sposobu działania przeciwnika. Dlatego, jeżeli istnieje taka możliwość, powinienem uważnie obserwować zawodników drużyny przeciwnej podczas meczów, które poprzedzają nasze spotkanie.

Mogę wtedy zobaczyć który z graczy oddaje najwięcej rzutów i z jakich pozycji. Często zawodnicy mają swoje ulubione miejsca w bramce, w które kierują piłkę i powinienem starać się to zapamiętać. Mogę również zauważyć sposoby i miejsca nietypowych rzutów zaskakujących bramkarza.

Powinienem też zapamiętać sposób wykonania i miejsca w które skierują piłkę gracze wykonujący rzuty karne.

Jeżeli obawiam się, że nie zapamiętam moich obserwacji, mogę je sobie zapisać używając prostych symboli.

Symbole używane do zapisu obserwacji

⊗ - Bramka

⊘ - rzut obroniony

○ - rzut niecelny

→ - rzut

↗ - rzut po zwodzie rzutem

↪ - rzut z rotacją

↪ - przerzutka

W - rzut z wysoku

P - rzut z podłoża

S - rzut z szybkiego ataku



Przykładowy zapis obserwacji przeciwnika

Wiem również, że bramkarze grający na wysokim poziomie poświęcają bardzo dużo czasu na analizę filmowych zapisów meczów przeciwnika, używając do tego specjalnych programów komputerowych.

Moje przygotowanie przed meczem (rozgrzewka)

Moja rozgrzewka przedmeczowa nie powinna być tylko przygotowaniem fizycznym. Powinienem w tym czasie maksymalnie skupić się i skoncentrować przed meczem, zapominając o koleżankach i kolegach siedzących na trybunach.

Zasady rozgrzewki

Przygotowanie ogólne:

- swobodnie biegam, rozgrzewając równocześnie stawy barkowe, łokciowe, skokowe, biodrowe, kolanowe,
- rozciągam się dynamicznie i statycznie,
- wykonuję krótkie serie szybkich ruchów, charakterystycznych w grze bramkarza.

Przygotowanie w bramce:

- poruszam się w bramce – przesunięcia, wysunięcia, (powinienem również zapoznać się z warunkami panującymi na sali: oświetlenie, tablica wyników itd.),
- wykonuję krótkie serie podstawowych interwencji (technika bramkarskich,

Serie rzutów

Jestem już rozgrzany i przygotowany do bronienia. Dlatego stratą czasu są długie serie rzutów, podczas których piłka rzucona jest prosto we mnie, a ja odbijam ją oburącz. Od początku rzuty, które pozwalają mi na kontakt z piłką powinny być kierowane tak, aby zmusić mnie do poruszania się przed odbiciem piłki.

- Przechodząc do rzutów oddawanych z pełną siłą i precyzją, pierwsze serie powinny być kierowane w określone przeze mnie rogi bramki. Pozwala mi to na wykonywanie poprawnych technicznie interwencji i częsty kontakt z piłką.
- Kolejne serie to rzuty z pozycji, które bronię już tak, jak podczas meczu.

Podanie do kontraktaku:

- w ostatniej części rozgrzewki zawodnicy po podaniu mi piłki startują z rogu boiska do kontraktaku (do połowy boiska), a ja najpierw podaję przyzwyczajając się do warunków na sali, a następnie bronie w sytuacji „sam na sam”.

Przed gwizdkiem sędziego powinienem jeszcze raz skoncentrować się przypominając sobie informacje, które posiadam na temat przeciwnika.

W czasie meczu

Podczas zawodów powinienem cały czas zachować spokój i opanowanie. Nie mogę bezwiednie dać się ponieść emocjom, które spowodują np. gesty czy drwiny przeciwników lub decyzje sędziów, z którymi się nie zgadzam.

Jedna, a nawet kilka nieudanych interwencji nie może wpłynąć na mnie demobilizująco. Nie mogę rozpamiętywać popełnionych błędów, tylko szybko je przeanalizować i starać się skoncentrować się przed następną obroną. Jeżeli uda mi się obronić kilka kolejnych rzutów, to wiem, że będzie to miało bardzo mobilizujący wpływ na moich kolegów, a może również przyczynić się do wygrania zawodów.

Wiem, że ze względu na pozycję, na której gram, mój entuzjazm i waleczność pozytywnie, a brak zaangażowania i demobilizacja negatywnie, wpływają na stosunek do gry moich partnerów.

Moja pozycja jest najbardziej eksponowana na boisku, dlatego wszystkie popełnione przeze mnie błędy i „prezenty” dla przeciwników będą najbardziej widoczne. Aby ich uniknąć niezbędna jest **umiejętność maksymalnej koncentracji**, którą powinienem wyrabiać sobie na treningach. Od początku meczu powinienem starać się zbierać informacje o przeciwniku (miejsca i sposoby rzutów). Jednak często emocje powodują, że o tym zapominam. Dlatego powinienem cały czas być w kontakcie z trenerem i stosować się do jego porad i zaleceń. W tych obserwacjach powinien również pomóc mi kolega, który jest moim zmiennikiem w naszej drużynie.

8. Propozycje ćwiczeń

Do specjalistycznego treningu bramkarskiego możemy używać różnego rodzaju piłek. Niezbędna jest ich duża ilość, pozwalająca na zaoszczędzenie czasu potrzebnego na zbieranie przyborów. Mogą to być piłki tenisowe, małe piłki do piłki ręcznej (słabo napompowane), piłki z gąbki lub samodzielnie wykonane piłki z papieru i folii. Te ostatnie nie boją i bramkarze ćwiczą bez żadnych obaw.



Piłki zrobione z papieru i folii

Nauczanie - ćwiczenia podstawowe postawy bramkarskiej

- Pokaz i przyjęcie postawy.
- Swobodny trucht, na sygnał przyjęcie postawy .
- Postawa bramkarska – siad płaski, leżenie przodem, leżenie tyłem - powrót do postawy.

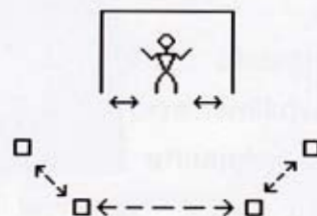


- Postawa bramkarska – podskoki z odbicia obunóż z półobrotem – zachowanie postawy (utrzymanie linii poruszania się).



Nauczanie - ćwiczenia podstawowe – obrona rzutu ze skrzydła

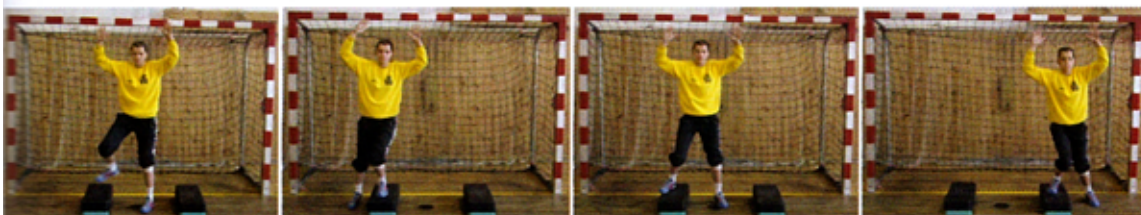
1. Pokaz – przyjęcie postawy – bez piłek.
2. Przesuwam się w bramce i po podaniu do skrzydłowego przyjmuję pozycję.



- Jak wyżej, ale ćwiczymy małymi, miękkimi piłkami. Skrzydłowy stara się rzucić w krótki róg. Bramkarz broni ustawieniem nie wykonując dodatkowych ruchów.

Nauczanie – ćwiczenia podstawowe – poruszanie się bramkarza

- Trzech lub czterech graczy z piłką na obwodzie na linii 6m. Podania w dowolnych kierunkach bramkarz przesuwa z piłką. Początkowo wolno, a następnie zwiększamy szybkość podań
- Zatrzymanie w postawie bramkarskiej, jeżeli gracz z piłką w ręku wykonuje zamach i mały krok w przód.
- Bramkarz utrzymując pozycję przesuwa się w bramce przechodząc przez stepy.



„Zamknięte oczy”

- Bramkarz porusza się w bramce starając się wyczuć ręką słupki (w obu kierunkach i na różnych wysokościach).
- Bramkarz (na słuch) porusza się za piłką podawaną przez 4 graczy ustawionych na obwodzie (6m), zawodnicy kozłują po chwycie i muszą poczekać na reakcję bramkarza.

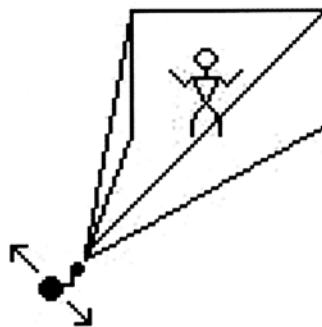
Miękka plansza

Ćwiczenia wyczucia „swojej planszy”

- Gumy na słupkach

W czterech rogach bramki przywiązujemy gumy. Drugie ich końce trzyma trener w ręce trzymającej piłkę. Zmienia on pozycję a bramkarz stara się znaleźć miejsce, w którym jego „plansza” zakrywa jak największą powierzchnię bramki.

- Zawodnicy ustawieni z małymi piłkami (każdy po kilka) na obwodzie. Bramkarz po każdym rzucie zmienia pozycję i broni tylko piłki w swoim zasięgu.



Miękkość „planszy”

Wszystkie ruchy w bramce powinny być wykonywane w bok w płaszczyźnie zakrywającej powierzchnię bramki.

Piłka w momencie kontaktu z bramkarzem powinna być amortyzowana. Nigdy nie można wybijać jej do przodu ruchem „boksersko-tenisowym”.

Im szybciej po interwencji bramkarz opanuje piłkę, tym szybciej może zainicjować kontratak.

Dlatego, rozpoczynając szkolenie, należy zawsze zwracać uwagę na zasadę „ugiętych łokci” oraz ułożenia przedramion i dłoni (na przedłużeniu) skośnie w przód. Lekko ugięte ręce w momencie kontaktu z piłką powodują łatwiejszą amortyzację.

Uderzenie piłki w wyprostowaną rękę, czasami zablokowaną jeszcze w stawie barkowym, powoduje częste urazy spowodowane przeprostem łokcia. Jest to typowy rodzaj kontuzji bramkarzy, głównie tych mniej doświadczonych.

Ćwiczenia planszy

1. Bramkarz w postawie – Elastycznie na śródstopiu. Trener z bliska (1-2m) rzuca lekko w bramkarza, który nie zmienia ustawienia. Piłka obija się od rąk, tułowia, nóg i spada na podłoże.



Zakrycie części bramki ułatwia bramkarzowi wycieczkę „planszy”

2. Jak wyżej, tylko trener przed rzutem przesuwa się po łuku 2-3 kroki w bok. Bramkarz przesuwa się za piłką utrzymując pozycję i dystans od trenera.
3. Klęk prosty – małe miękkie piłki, piłki tenisowe a następnie piłki normalne (można zastosować też małą bramkę).

- Trener z bliska rzuca piłki w zasięgu bramkarza, który broni rękoma lub tułowiem. Amortyzacja piłki. Rzuty blisko tułowia i głowy bramkarz broni oburącz lub jednorącz.



- Większa odległość – obrona jednorącz z wychyleniem tułowia.



- Rzuty dolne – bramkarz broni jedną nogą odstawiając stopę palcami w bok.



4. Jak wyżej, ale bramkarz elastycznie w postawie. Czterech zawodników z piłkami na obwodzie. Rzuty z dalszej odległości (4-6m) tylko w zasięgu bramkarza! Bardzo ważne ćwiczenie! Bo jeżeli „plansza” ma być atutem bramkarza to nie może ona mieć otworów!

Ćwiczenia równowagi

- Bramkarz w postawie bramkarskiej unosi jedną nogę, odwodząc kolano.



Przeskoki na jednej nodze w bok (3-4) z zachowaniem równowagi i postawy.

- Bramkarz stojąc na jednej nodze (drugie kolano odwiedzione) chwyta jednorącz piłkę dorzucaną przez trenera w bok (w zasięgu) prawą lub lewą ręką lub odbija wewnętrzną częścią stopy.



- Bramkarz stoi na ławeczce. Wykonuje interwencje jednorącz z wychyleniem tułowia (stopy w miejscu).
- Zamknięcie ręka-noga. Wraca do pozycji utrzymując równowagę.

- Bramkarz na ławeczce (lub górnej części skrzyni). Stoi na jednej nodze i broni piłki dorzucane przez trenera (w zasięgu).



- Bramkarz stoi na małym batucie utrzymując równowagę, początkowo chwyta podawane piłki, a następnie broni rzuty w zasięgu.

Do ćwiczeń równowagi można korzystać również z dużych piłek „Gym-ball”. Bramkarz broni rzuty siedząc lub kłęcząc na dużej piłce.

Umiejętność zasłonięcia głowy

- W klęku prostym, a następnie w postawie. Trener rzuca lekko piłkę w głowę bramkarza. Bramkarz chroni się jedną ręką przekładając ją przed twarz.



- Bramkarz w przysiadzie przetacza się na plecy i wraca do przysiadu.



- Broni piłkę tułowiem lub zakrywa twarz ręką jak wyżej.

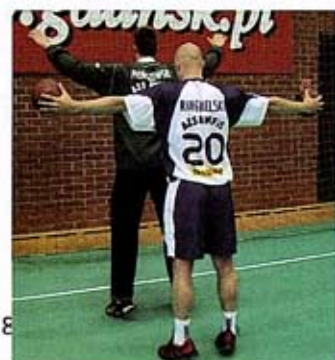


Ćwiczenia refleksowo – szybkościowe

Niezbędnym elementem treningu bramkarskiego są ćwiczenia refleksowo – szybkościowe. Można je wykonywać na każdych zajęciach.



- Bramkarz w postawie bramkarskiej, partner trzyma w każdej wyciągniętej w bok ręce po jednej piłce, stojąc twarzą do bramkarza w odległości 1m. Puszczą dowolną piłkę, którą bramkarz stara się złapać zanim dotknie podłoża.



- Jak wyżej, ale bramkarz ustawiony jest tyłem do kolegi z piłkami, na sygnał wykonuje pół obrotu podskokiem, z zachowaniem postawy bramkarskiej, a następnie łapie puszczonej piłkę.

- Bramkarz w siadzie rozkrocznym, dłonie na kolanach, partner z piłką ustawiony z tyłu. Puszczą piłkę między nogi bramkarza, który łapie ją zanim dotknie podłoża.



- Bramkarz w klęku, ręce za plecami, partner ustawiony 1,5 metra od bramkarza. Dorzuca piłkę nad głowę bramkarza, który stara się ją złapać.

- Bramkarz ustawiony w odległości 1,5m twarzą do ściany. Broni piłki dorzucone z tyłu, które odbijają się od ściany.
- Bramkarz w bramce na linii bramkowej, tyłem do boiska. Na sygnał podskokiem wykonuje pół obrotu zachowując postawę bramkarską i broni kolejne rzuty.



Uwaga!

Ćwiczenia refleksowo – szybkościowe należy przeprowadzać w krótkich seriach (5 – 6 rzutów). Pozwala to zachować bramkarzowi pełną koncentrację i szybkość działania.

Ćwiczenia gibkościowe

Stanowią one element niezbędny w procesie szkolenia bramkarza. Dobre rozciąganie ogromnie zmniejsza ryzyko kontuzji (naderwanie mięśnia). Gibkość wpływa również na zasięg interwencji bramkarza. Ćwiczenia rozciągające możemy wykonywać samodzielnie lub z pomocą partnera. Możemy je podzielić na rozciąganie dynamiczne i statyczne.

- Rozciąganie dynamiczne polega na stopniowym zwiększaniu zasięgu i szybkości ruchu. Ćwiczenia wykonujemy w seriach od 8 do 12 powtórzeń.
- Rozciąganie statyczne to rozciągnięcie ciała i utrzymanie go w tej pozycji przez 7 – 10 sekund.

Pamiętać trzeba koniecznie o wykonywaniu ćwiczeń rozluźniających po każdym ćwiczeniu rozciągającym.

W treningu stosujemy rozciąganie dynamiczne na początku jako część rozgrzewki, a statyczne koniecznie po zakończeniu zajęć.

- Pamiętać trzeba na początku rozgrzewki o rozgrzaniu stawów poprzez rotacje i ruchy koliste.

Proste przykłady ćwiczeń gibkościowych:

- W rozkroku, skłon tułowia w przód. Stopniowo pogłębiać skłon, bez gwałtownych ruchów.
- W podporze, jedna noga wysunięta przed rękę, druga daleko z tyłu. Asekurując się rękoma pogłębiaamy rozkrok.



- W siadzie plotkarskim, skłon do nogi wyprostowanej z zachowaniem techniki bramkarskiej jak przy obronie piłek dolnych.
- Siad rozkroczny, skłon tułowia w przód, skłony tułowia do lewej i prawej nogi. Można to robić zachowując technikę obrony piłek dolnych.
- Bokiem przy drabinkach, jedna noga prosta założona na szczebel na wysokości biodra. Skłony na zmianę do jednej i drugiej nogi.



- W leżeniu bokiem



- Przejście pod płotkiem z zachowaniem techniki obrony piłki dolnej



Nauczanie technik gry bramkarza

Kolejność nauczania poszczególnych technik wynika z łatwości przyswojenia ich sobie przez bramkarzy początkujących.

Powtórzenia w treningu

Tak jak każdy muzyk wirtuoz, który codziennie gra najprostsze gamy, tak każdy bramkarz, nawet ten na najwyższym poziomie, powinien regularnie na treningu powtarzać te najprostsze ćwiczenia! Oczywiście z maksymalną szybkością wykonania.

Bo „tylko praca czyni mistrza”. I tylko wielokrotne powtórzenie tego samego elementu techniki bramkarskiej spowoduje, że wykonana zostanie ona w meczu szybciej i dokładniej.

Aby wymusić większą precyzję ruchu można stosować małe miękkie piłki lub piłki tenisowe. Pozwala to również wykonać większą ilość powtórzeń.

Rzuty małymi piłkami możemy wykonywać z *odległości 3-4 metrów* co pozwala dokładnie skierować piłkę w wybrane miejsce.

Kolejność nauczania

Obrona piłek górnych oburącz

Ćwiczenia

- W postawie bramkarskiej na przemian, chwyt oburącz piłki dorzucanej w górne rogi bramki.

Uwaga!

- ✓ **Odbicie z nogi dalszej.**
 - ✓ **Wyprostowanie ręki po stronie piłki.**
 - ✓ **Druga ręka „przeniesiona przed twarz”.**
-
- W siadzie – chwyt piłek na granicy zasięgu, na zmianę, w prawo i w lewo.
 - W klęku – chwyt piłek na granicy zasięgu, na zmianę, w prawo i w lewo.

Uwaga!

- ✓ **Wychylenie tułowia do piłki.**
- ✓ **Używamy jednej, a następnie dwóch piłek.**

Ćwiczenia w bramce

- Z postawy bramkarskiej na przemian chwyt piłek rzuconych w dwa górne rogi.

Uwaga!

- ✓ **Powrót do postawy bramkarskiej po odrzuceniu piłki.**
- ✓ **Tak samo tylko dwoma piłkami. Szybszy ruch bramkarza.**
- ✓ **Praca nóg odstawno – dostawna.**
- ✓ **Krótki krok, noga bliższa piłki z lekkim uniesieniem kolana, odwiedzona stopa wzdłuż linii bramkowej.**
- Z postawy bramkarskiej – doskok obunóż do przysiadu:
 - Obrona piłki górnej (na zmianę prawy i lewy róg bramki).
- Z postawy bramkarskiej – ustawienie przy słupku (ręka dotyka spojenia):

- o Dojście i chwyt piłki rzuconej w górny, przeciwny róg.
- Z postawy bramkarskiej – ustawienie bliżej jednego słupka. 2-3 krótkie podskoki na nodze bliższej słupka, obrona piłki górnej rzuconej w przeciwny róg.
- Z postawy bramkarskiej – ustawienie przy słupku. Przeskok nad przeszkodą (niski plotek, ławeczka, partner) i obrona piłki górnej w przeciwny róg.



Uwaga!

- ✓ **Płaski przeskok (nie w górę). Lądowanie w lekkim rozkroku. Stabilizacja! W dalszym ciągu ćwiczenia – ciężar ciała od razu na nodze odbijającej!**
- W postawy bramkarskiej – ustawienie na środku bramki – dotknięcie (nie odepchnięcie się) słupka z przesunięciem jednym krokiem i po kroku powrotnym obrona piłki górnej w przeciwny róg.

Uwaga!

- ✓ **Początkowo dotknięcie słupka na poziomie barku a następnie w dolnym rogu.**
- ✓ **Bramkarz poruszając się nie może krzyżować nóg.**

Obrona piłek górnych jedną ręką – ustawienie w bramce

Zanim zaczniemy ćwiczenia z przemieszczeniem się bramkarza trzeba nauczyć go ruchu jedną ręką przy obronie piłki.

Najważniejsze jest wychylenie się do piłki i wyprost ręki w końcowej fazie interwencji.

Uwaga!

Dużo początkujących bramkarzy popełnia błąd prostując rękę przed interwencją i wykonując ruch „szermierczy”, przemieszczając się całym ciałem z wyprostowaną ręką w kierunku piłki!

Ćwiczenia

- W kłęk prostym, bramkarz broni piłki (małe ręczne, tenisowe) dorzucane daleko, w granicach zasięgu.

Uwaga!

Wychylenie w stronę piłki na jednym kolanie (nawet do utraty równowagi)

- Tak samo w siadzie na ławeczce (zmusza do ruchu w przód – w skos)
- Tak samo w siadzie na dużej miękkiej piłce
- Bramkarz przy ścianie. Z odległości 2m rzuca górną piłkę o ścianę (lecko w bok), którą następnie stara się obronić jedną ręką

Uwaga!

- ✓ **Ręka ugięta w łokciu.**
- ✓ **Amortyzacja piłki przedramieniem**
- ✓ **Na dalszym etapie szkolenia lekki skręt przedramienia, który ma spowodować odbicie się piłki w dół i szybki jej chwyt po koźle.**

Obrona piłek dolnych

Przy nauczaniu tego elementu techniki, podstawowym zadaniem jest wyrobienie nawyku równoczesnej reakcji nogą i ręką.

Niezależnie od stosowanych później przez bramkarza technik obrony piłek dolnych, równoczesna asekuracja ręką będzie elementem koniecznym!

Dlatego przed przejściem do właściwych technik obrony w bramce, należy przygotować początkujących bramkarzy do wykonania niezbędnych zadań ruchowych (noga-ręka).

Ćwiczenia

- Bramkarz w postawie. Na sygnał (pokaz) trenera, równoczesny, krótki ruch bramkarza nogą i ręką, w określonym kierunku.
- W siadzie kucznym (ręce na kolanach) równoczesny wypad nogą (do wyprostowania) i ręką (po jednej stronie i na zmianę).



Uwaga!

Prawidłowe ułożenie stopy (palec do góry) i ręki. Nie mogą się pokrywać. Palce nie mogą być złączone. Ugięcie ręki w łokciu.

- W klęku prostym – RR w pozycji bramkarskiej. Równoczesny wypad prostą nogą i ręką (wychylenie tułowia) jak przy obronie piłki dolnej.



- W klęku – jak wyżej ale zamiast wypadu odstawienie nogi (stopa płasko) z ugięciem w stawie kolanowym.

Uwaga!

Ręka przed kolanem.



- Z siadu, nakrycie się nogami (leżenie przewrotne) i powrót do siadu płotkarskiego tak jak przy obronie piłki dolnej (asekuracja jedną ręką lub oburącz). Na zmianę – prawa i lewa noga.
- Z przysiadu:
 - o obrona przez siad płotkarski,
 - o obrona przez wypad ugiętą nogą w kolanie,
 - o asekuracja ręką w obu wypadkach.



Ćwiczenie interwencji, po wykonaniu wcześniej dodatkowego zadania ruchowego (np. przewrót, przeskok przodem lub bokiem przez przeszkodę...).

- W postawie bramkarskiej – bramkarz ustawiony tyłem przed materacem:
 - o obrona siadem rozkrocznym – ręce szeroko,
 - o tułów prosty,
 - o wykonując siad rozkroczny bramkarz, łąduje pośladkami na materacu. Po zakończeniu etapu nauczania tej techniki, ćwiczymy bez materaca, dodając przesunięcie w bok w momencie wykonania siadu.



Po opanowaniu przez bramkarza wybranej przez trenera techniki (lub technik). Możemy przejść do ćwiczeń w bramce.

Zasady są te same jak przy nauczaniu obrony piłek górnych.

Najpierw obrony rzutów dolnych (piłki rzucające lekko z bliska) w seriach 6-8 piłek.

Korygujemy poruszanie się i technikę interwencji.

Obrona piłek półgórnych – ręka i noga

Przy nauczaniu tego elementu należy pamiętać, że równoczesna interwencja ręką i nogą przy obronie rzutu półgórnego w zasadzie nigdy nie jest wykonywana przez bramkarza stojącego na lub przy linii bramkowej.

Zawsze jest poprzedzona wysunięciem się bramkarza w przód, a często jeszcze dodatkowo, przesunięciem się w bok za będącym powietrzu rzucającym (ręką rzutową).

Dlatego trzeba najpierw nauczyć bramkarza różnych sposobów wyjścia z bramki i przesunięcia, które poprzedzają interwencję.

Ćwiczenia wyjścia bramkarza:

- Doskok obunóż w przód (w różnych kierunkach) – zachowanie stabilności postawy bramkarskiej
- Wyjście – krok w przód i doskok (w różnych kierunkach) – stabilizacja postawy bramkarskiej

Uwaga!

Po doskoku, trzeba zawsze kontrolować stabilizację bramkarza! Na etapie nauczania jest to moment najważniejszy!

Wchylenie lub odchylenie tułowia uniemożliwia prawidłową interwencję!

Ćwiczenia techniki obrony ręką i nogą

- W postawie bramkarskiej, bramkarz wewnętrzną częścią stopy odbija piłkę do trenera, podaną na różnych wysokościach.
- To samo w zwisie na drążku lub drabinkach.



- Ustawienie przodem do słupka (blisko). Chwyć jedną ręką za słupek. Równoczesny ruch drugą ręką i nogą zamykający przestrzeń na wysokości biodra.



- W postawie bramkarskiej:
 - o Równoczesny ruch nogą i ręką – łokieć- kolano

o Równoczesny ruch nogą i ręką – dłoń- stopa

Uwaga!

Ruch rozpoczyna uniesienie kolana.

- To samo po wysunięciu z bramki (doskok).
- To samo po wysunięciu i przesunięciu.
- Jedna noga na podwyższeniu (ławka, górna część skrzyni, stopień). Ruch zamknięcia nogą i ręką ze wspięciem na palce nogi podpierającej.
- Obrona ręką i nogą po wejściu na step.



Ćwiczenia w bramce z rzucającymi

- Bramkarz ustawiony 3m przed bramką. Rzuty w zasięgu, na zmianę, na wysokości biodra. Bramkarz broni ręką i nogą.
- Dwa rzędy rzucających. Rzut półgórny. Bramkarz broni na zmianę.

Uwaga!

To muszą być rzuty silne i tempowe (bez zwodu), wymuszające szybkość działania bramkarza.

Przesunięcie za piłką (obrona rzutów z pierwszej linii)

Ćwiczenia

- Rzucający z piłką w rzędzie na linii 6m bramkarz w bramce. Na sygnał kozioł piłki bramkarz skraca (wychodzi). Rzucający chwilę czeka! Następnie przesuwają się dwoma krokami w prawo lub lewo. Bramkarz przesuwają się za rzucającym. Rzut w krótki róg!
- Dwóch „kołowych” z piłkami ustawionych tyłem do bramki w polu bramkowym na wysokości słupków bramkowych 4m od bramki.

Sygnałem wyjścia dla bramkarza jest wykonanie kozła przez dowolnego rzucającego, następnie obrotowy obraca się



wykonując wyraźny krok w dowolną stronę przed rzutem. Rzut w róg w kierunku obrotu! Bramkarz wychodzi, przesuwają się i wykonuje interwencję. Szybki powrót do bramki po interwencji

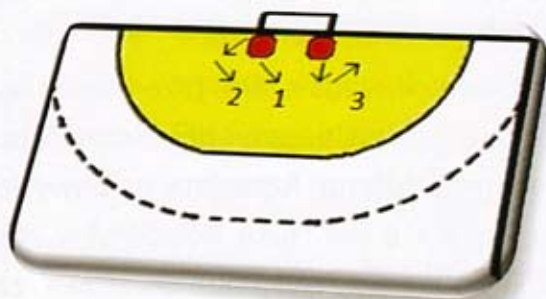
- Dwóch lub trzech rzucających w siadzie 4m przed bramką. Bramkarz w bramce. Podający niewidoczny dla bramkarza. Sygnałem wyjścia jest podanie (kozłem). Rzucający po chwycie wychyla się lub odchyła (ręka z piłką). Rzut półgórny w róg w kierunku wychylenia. Bramkarz po wyjściu, przesuwają się za piłką i broni. Po każdej interwencji szybko wraca tyłem do bramki.



Obrona rzutów ze skrzydła

Najważniejsza w sytuacji rzutu ze skrzydła jest zawsze pozycja bramkarza w bramce w momencie, kiedy oddawany jest rzut. Oczywiście, przy zachowaniu postawy bramkarskiej! (ręce wysoko, obie stopy w kontakcie z podłożem)

Swoim ustawieniem bramkarz powinien doprowadzić do sytuacji, w której rzucający nie znajduje wolnego miejsca w bramce. Jest on wtedy zmuszony, będąc w powietrzu, bronić się przed wylądowaniem w polu bramkowym z piłką w ręku, do oddania rzutu, który ma niewielkie szanse powodzenia.



1. Interwencja w bok w skos po wyczekaniu.
2. Wyjście (noga bliższa) i przesunięcie
3. Odejście od słupka(noga dalsza) i powrót do krótkiego roku

Ćwiczenia poruszania się (ustawienia)

Rzucający z piłkami ustawieni w rzędzie na linii końcowej (wzdłuż linii). Pierwszy 2-3 m od słupka.



- Rzucający szybko biegnie kierunku linii rzutów karnych (po skosie) i stara się zdobyć bramkę rzutem w długi róg.
- Bramkarz przesuwa się (od słupka) i broni tułowiem!



Uwaga!

Ewentualna asekuracja twarzy ugiętą ręką bliższą słupka

Takie samo ustawienie

- Rzucający biegną i zatrzymują się.
- Bramkarz przesuwa się za piłką.
- Po zatrzymaniu się zawodnicy rzucają w długi róg z wysokoku lub z padem (wychylenie).



- Bramkarz broni obręczą i nogą dalszą od słupka.

Uwaga!

**Wyraźnie dwie ręce „na piłkę” przy rzucie górnym lub półgórnym.
Możliwe przesunięcie na nodze podporowej (bliższa słupka).**

Takie samo ustawienie

- Rzucający biegnie do „długiego rogu”.
- Bramkarz przesuwa się za biegnącym.
- W dowolnym momencie rzucający zatrzymuje się i zawraca (zmienia kierunek).
- Stara się rzucić w krótki róg, ale wcześniej musi wyraźnie wykonać jeden krok!
- Bramkarz stara się zmienić kierunek ruchu i obronić rzut.



Uwaga!

W tym ćwiczeniu bramkarze stosują technikę obrony „kolano-łokiec” z położeniem ręki dalszej od słupka.

9. Na koniec...

Zdaję sobie sprawę, że zaczynając moją bramkarską przygodę z piłką ręczną, czeka mnie jeszcze wiele pracy. Aby opanować wszystkie, niezbędne do gry na najwyższym poziomie elementy techniki i taktyki, potrzebny jest czas. Muszę oczywiście systematycznie trenować i to nie tylko razem z zespołem, ale również ćwiczyć samemu, poprawiając moją sprawność ogólną. Również podczas treningów z drużyną będą momenty, kiedy nie będę zaangażowany w ćwiczenia graczy na boisku. Powinienem je wykorzystać ćwicząc indywidualnie, ucząc się lub doskonaląc moje umiejętności. Wszyscy najlepsi bramkarze na świecie to zawodnicy mający za sobą wiele lat gry i treningu. Procentuje wtedy zebrane przez nich doświadczenie. Dlatego muszę być cierpliwy i systematyczny, ciesząc się z każdego wygranego meczu i każdej udanej interwencji. Każdy trening powinienem traktować tak jak mecz i starać się wygrywać jak najwięcej pojedynków z rzucającymi.

Wiem przecież, że moja gra będzie miała często ogromny wpływ na wynik meczu. Dlatego grając na tak ważnej pozycji, nie mogę zawieść swoich partnerów, jak również siebie.

Mam nadzieję, że ta książka przekonała Was o tym, jak pasjonująca jest gra na pozycji bramkarza w piłce ręcznej i pomogła Wam poznać tajniki „sztuki bramkarskiej”.

„Boli tylko pierwsza obroniona piłka. Później bolą już tylko puszczane bramki!”

10. Piśmiennictwo

1. Czerwiński J.: „Metodyczne i badawcze aspekty wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych” AWF Gdańsk 1996
2. Karabatic B.: „La gardienne de but – proposition de démarche” Approches Du Handball. FFHB 1996
3. Norkowski H.: „Piłka ręczna – bramkarz. Zasady gry – technika, taktyka, trening” AWF W-wa 1996
4. Nowiński W.: „Requirement of high competition goalkeeper” Kurs Trenerów Elity Leon – Hiszpania 1997
5. Nowiński W.: „Piłka ręczna – wyszkolenie indywidualne” Biblioteka trenera COS W-wa 2002
6. Nowiński W.: „Le duel tireur – gardien avec la défense” Approches Du Handball. FFHB 2009
7. Zielonka Z.: „Abecadło Piłki Ręcznej” ZPRP W-wa 2008

Bardzo chciałem być bramkarzem i zostałem nim mając 12 lat. Najpierw w reprezentacji szkoły, następnie w K.S. Warszawianka. Zdobyliśmy Mistrzostwo Polski Juniorów! Gdy miałem 18 lat zagrałem swój pierwszy mecz w Ekstraklasie w drużynie AZS AWF Warszawa. Dalej już wszystko potoczyło się szybko. Zostałem reprezentantem Polski! Najpierw młodzieżowym, a później, mając lat 20



rozegrałem swój pierwszy mecz w reprezentacji seniorów. Moja kariera bramkarska trwała długo. Przez 20 lat grałem w drużynach Ekstraklasy w Polsce i we Francji. Następnie zostałem trenerem zespołów grających na wysokim poziomie. Doświadczenia z boiska wykorzystywałem później w pracy szkoleniowej będąc opiekunem bramkarzy Reprezentacji Francji, a następnie przez 10 lat bramkarzy Reprezentacji Polski. Przez wiele lat uczyłem również bronić młodych bramkarzy w Szkole Mistrzostwa Sportowego. Cały czas pasjonowała mnie specyfika gry na tej pozycji, wyzwania jakie ma przed sobą bramkarz i satysfakcja jaką niesie każdy wygrany pojedynek z rzucającym.

Mam nadzieję, że ta książka, skierowana do młodych zawodniczek i zawodników, pomoże Wam zrozumieć jak specjalna i ważna jest Wasza pozycja na boisku. Oczywiście piszę o technice i taktyce gry. Uzmysławiam jak długo i sumiennie trzeba trenować, aby zostać graczem najwyższej klasy. Chciałbym jednak najbardziej, żeby ta książka pomogła wyzwolić w Was entuzjazm, pasję i fantazję które są niezbędne, aby być bramkarzem.

Wojciech Nowiński.