

Być jak Wleklak



Oglądaliście zwycięstwa polskich szczypiornistów i spodobało wam się? Chcielibyście sami spróbować? Oto dziesięć podstawowych informacji dla amatorów piłki ręcznej. Mówi **Damian Wleklak**, kapitan reprezentacji Polski.

wysłuchał Kamil Gapiński



Piłka
To gumowa dętka pokryta zszytymi kawałkami skóry lub tworzywa syntetycznego, które nie mogą być błyszczące ani śliskie.

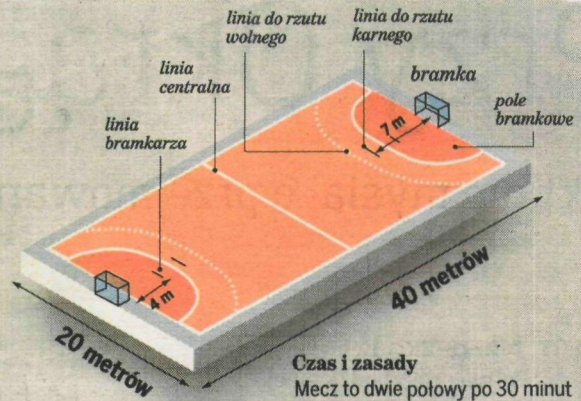


Mężczyźni
Obwód piłki używanej przez mężczyzn: od 58 do 60 cm, waga: od 425 do 475 g.



Kobiety
Obwód piłki wynosi od 54 do 56 cm, waga od 325 do 400 g.

fot. EPA/PAP info, REG



Czas i zasady

Mecz to dwie połowy po 30 minut z 10-minutową przerwą. Piłka może być rzucona, popychana, łapana, uderzana, zatrzymywana oraz kopana (tylko udami bądź kolanami). Jeżeli zawodnik nie kołuje piłki, może ją trzymać jedynie 3 sekundy. Tylko bramkarz w polu bramkowym jest zwolniony z przestrzegania tych zasad.

Boisko

Na boisku wyznaczone są 2 pola bramkowe ograniczone ćwierćkami o promieniu 6 metrów. W polu bramkowym drużyna może przebywać tylko jej bramkarz. Bramka ma 2 metry wysokości i 3 szerokości.

Zawodnicy

W meczu biorą udział 2 drużyny po 14 zawodników (7 na boisku i 7 rezerwowych). Występują oni na pozycjach: bramkarz, obrotowy (koło), rozgrywający (lewy, prawy i środkowy za kołowym), skrzydłowi (lewy i prawy).



1 ROZGRZEWKA

Rozgrzewamy stawy skokowe plus ręce, a także mięśnie znajdujące się w okolicach obojczyka. Nie radzę zaniedbywać tego elementu. Jeśli ktoś rozgrzeje się nieprecyzyjnie, to podczas spotkania ma 50 proc. szans na odniesienie poważnej kontuzji. Pamiętajmy, że ćwiczenia przedmeczowe muszą trwać minimum 20 minut, a najlepiej pół godziny.

4 KOZŁOWANIE I KROKI

Podczas wykonywania tej czynności nie można nakładać dłoni na piłkę jak w koszykówce. Trzeba ją uderzać od góry. Generalnie to element, którego nie lubią trenerzy. Uważają, że kozłowanie spowalnia grę. Dlatego podczas treningów unika się tej czynności. Na meczach najczęściej kozłujemy, gdy wyskakujemy w powietrze i widzimy, że nie ma komu podać piłki lub nie ma miejsca, by rzucić. Wtedy zanim się opadnie na ziemię, trzeba odbić piłkę od parkietu. Inaczej zostaną odgwiżdżane kroki. Bez kozła można zrobić trzy kroki.



Kozłowanie
• nie „klep” piłki wyprostowaną ręką

2 PODANIE

Dobre podania to takie, które są celne (śmiech). Zagrywać do kolegi można jedną ręką lub dwoma – jak komu wygodniej. Przeważnie wykorzystuje się jedną dłoń, wtedy zagranie jest szybsze. W chwili podania dłoń powinna znajdować się nad głową. Ruchem ręki ustalamy siłę zagrania, a nadgarstkiem – kierunek. Najtrudniej jest dobrze podać piłkę kołowemu. Przeważnie tego zawodnika zasłania bowiem kilku rywali.

3 RZUT

Najbardziej klasyczny i najłatwiejszy do nauczenia się jest rzut z wyskoku. Zanim go wykonamy, trzeba się porządnie rozpedzić. Robimy dwa lub trzy kroki nabiegu, wyskakujemy w powietrze, zwykle wybijamy się z nogi przeciwnej do ręki, którą strzelamy – i rzucamy do bramki. Tak jak podczas podań siłę nadajemy ręką, a kierunek nadgarstkiem. W tym miejscu zdradzę, że strzają najlepszych zawodników osiągają prędkość do 120 km/h! Niestety, ja o takiej szybkości mogę tylko pomarzyć (śmiech).

8 NAGLE ZWROTY

Niestety, ale piłka ręczna pełna jest nagłych zwrotów całego ciała, przez które można nabawić się kontuzji. Głównie są to bolesne urazy stawów skokowych. Co zrobić, by ich uniknąć? Trzeba by było... nie uprawiać tej dyscypliny. Prawda jest taka, że przy szybkim i dynamicznym ataku raz na jakiś czas nie sposób nie doznać choćby drobnej kontuzji. Szczypiornicy są przyzwyczajeni do bólu. Do tego stopnia, że niektórzy stają się nieco podejrzliwi, gdy budzą się rano i nic im nie dolega (śmiech).

9 GRA PASYWNA

Zadna inna dyscyplina zespołowa na świecie nie ma takiej dowolności w interpretowaniu przepisów jak piłka ręczna. Gra pasywna jest tego dowodem. Sędziowie odgwiżdżają ją w naprawdę różnych przypadkach. Przeważnie gdy dana drużyna przez dłuższy czas gra

wszerz boiska, w związku z czym akcja nie posuwa się do przodu. Bývá jednak i tak, że człowiek atakuje i stara się, jak może, rzucić gola, a arbitry i tak dostrzegają grę pasywną. Dlaczego? Zapytajcie ich, a nie mnie...

5 OBRONA

Podstawowa zasada w defensywie brzmi: nie wolno łać poniżej pasa i po twarzy (śmiech). Za tego typu zachowania można otrzymać karę dwóch minut. Trzy podobne upomnienia oznaczają czerwoną kartkę. A co można robić w obronie? Złapać rywala jedną ręką za staw biodrowy, a drugą za rękę rzutową. Próbować przechwytywać piłkę, gdy kołuje. Przesuwać się wzdłuż linii szóstego metra, gdy rywal atakuje. Podkreślam: wzdłuż nie znaczy w kierunku przeciwnika. Niektórzy obrońcy do dziś nie są w stanie tego zrozumieć (śmiech).

6 KONDYCJA

Piłka ręczna to sport wytrzymałościowy, a nie szybkościowy. Dlatego, żeby wypracować kondycję do gry przez godzinę, trzeba trenować kilka razy w tygodniu przez – powiedzmy – 30 minut głównie bieganie zmiennym tempem. Piłkarze ręczni przebiegają podczas spotkań sześć do siedmiu kilometrów. To dużo mniej niż np. futboliści, którym zdarza się zaliczyć do piętnastu kilometrów!



Rzut karny
• ręka w pozycji jak do rzutu
• sylwetka podparta na nodze

7 RZUTY KARNE

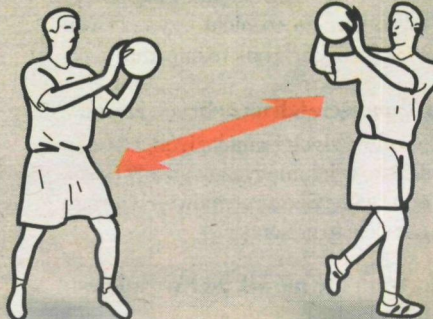
Tu sytuacja jest jasna – dobry technicznie zawodnik rzuca finezyjnie, a cała reszta wali na siłę (śmiech). Na oddanie rzutu ma się trzy sekundy. Można strzelać od razu albo kilkakrotnie markować rzut, tak żeby zmilił bramkarza. W piłce ręcznej łatwiej niż w futbolu obronić karnego. Golekper może bowiem wychodzić przed linię bramkową. Średnio broni około 3 – 4 karnych na 10. Karne odgwiżdżuje się głównie za tzw. obronę w kole, czyli w strefie sześciu metrów od bramki.



10 KLEJ

Pamiętajmy, że służy do tego, by ułatwić utrzymanie piłki w dłoniach, a nie do wachania (śmiech). Najbardziej potrzebują go skrzydłowi. W momencie gdy rzucasz piłkę, musisz nad nią panować w stu procentach. Klej to zapewnienie. Nie można jednak nakładać go zbyt wiele.

Byli tacy, którzy tak zrobili, i gdy chcieli rzucić, to piłka zostawała im w dłoniach (śmiech). Amatorom nie polecam.



Zwód pojedynczy przodem
• obserwuj obrońcę
• ręka z piłką daleko od obrońcy
• ciężar ciała przenieś sugestywnie na jedną nogę
• dynamicznie zmień kierunek zwodu