

Szczypior? Szczypiorek? Szczypiorniak?

Czyli piłka ręczna 😊

1. Piłka ręczna
2. Piłka ręczna (szczypiorniak) – zespołowa dyscyplina sportu, uprawiana na całym świecie zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn, w której biorą udział 2 drużyny po 7 zawodników każda.

Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek. Piłka może być rzucona, popychana, łapana, uderzana i zatrzymywana. Zawodnicy, oprócz bramkarzy, nie mają prawa zrobić więcej niż 3 kroki z piłką w rękach, co wymusza bieg z kozłowaniem i liczne podania.

3. Piłka ręczna jest dyscypliną olimpijską od 1972 roku.
4. Trochę historii:

Źródła piłki ręcznej należy szukać w dalekiej przeszłości. Gry takie jak „urania” (starożytna Grecja), herpastum (starożytny Rzym) czy fangballspiel (średniowieczne Niemcy) były zbliżone do współczesnej piłki ręcznej.

Współczesna piłka ręczna uformowała się pod koniec XIX wieku w Europie.

Pierwsze zasady napisał Duńczyk Holger Nielsen w roku 1898.

Za datę narodzin tego sportu uznaje się 1917 rok. Wtedy to w Berlinie opublikowano udoskonalony zbiór zasad.

5. A to ciekawe!  
Piłka ręczna w założeniu miała być grą zespołową dla kobiet – taki odpowiednik „męskiej” piłki nożnej.
6. Pierwszy międzypaństwowy mecz piłki ręcznej rozegrano w 1925 r.  
Pierwsze mistrzostwa świata drużyn męskich rozegrano w 1938 r.  
Kobiety w tej samej imprezie rozpoczęły rywalizację w 1957 r.

7. Piłka ręczna w Polsce

W Polsce piłkę ręczną zaczęli po raz pierwszy uprawiać wojskowi z okolic Kalisza – w Szczypiornie. Stąd nazwa – SZCZYPIORNIAK.

8. Zasady:

W grze biorą udział 2 drużyny liczące nie więcej niż 16 zawodników (7 na boisku + 9 rezerwowych).

Zawodnicy występują na pozycjach:

- bramkarz
- obrotowy
- rozgrywający (lewy, prawy, środkowy)
- skrzydłowi (lewy, prawy)

Celem gry jest zdobycie większej liczby bramek niż drużyna przeciwna.

Mecz dzieli się na 2 połowy po 30 minut z 10-minutową przerwą.

Zawodnicy mogą dotykać piłki wszystkimi częściami ciała, oprócz podudzia i stóp. (zdjęcie przekreślonej łydki)

Jeżeli zawodnik nie kopnie piłki, może ją trzymać 3 sekundy.

## 9. Piłka

Piłka używana w grze jest mniejsza od piłki siatkowej czy koszykowej – jej rozmiar w kategorii męskiej wynosi 3 (obwód 58- 60cm, waga 425-475 g), u kobiet jest to 2 (obwód 54-56 cm, waga 325-375g).

## 10. Boisko ma kształt prostokąta o wymiarach 40 x 20 m.

11. Piłka ręczna to jedna z najszybszych gier zespołowych. Koordynacja, wysportowanie, kreatywność techniczna, zróżnicowanie i taktyczne współdziałanie oraz atmosfera dobrego współzawodnictwa to cechy charakterystyczne tej atrakcyjnej dyscypliny.

## 12. Dlaczego akurat piłka ręczna?

Uprawiając ją kształtujemy siłę, szybkość i zwrotność.

Jest to gra kontaktowa, szybka, wymagająca dobrej orientacji i podejmowania błyskawicznych decyzji.

Wpływa pozytywnie na cały organizm.

## 13. Potrzebna tylko piłka...

Niemożliwe? A jednak!

Nie musimy mieć dostępu do profesjonalnej hali sportowej ani pełnowymiarowego pola do gry. Prawda jest taka, że do grania potrzebujesz w zasadzie tylko piłki i „kawałek” terenu.

Jeżeli chcemy zagrać na mniejszej sali gimnastycznej, jej metraż nie będzie stanowił problemu, a bramki można zastąpić materacami.

14. Nic nie wpływa lepiej na nasze ciała niż ćwiczenia ogólnorozwojowe, trenowanie kondycji, czy rozwijanie swojej psychomotoryki – wszystko to znajdziemy w piłce ręcznej.

15. Mamo! Tato! Porzucamy? (zdjęcie piłki rozbijającej szybę)

Również warunki domowe nie stanowią problemu!

W szerokiej ofercie mamy dostęp do piłek typu „soft” – miękkich, nadających się do treningu dla najmłodszych.

16. Piłka ręczna na plaży – czy to możliwe?

TAK! (zdjęcie zawodnika wykonującego rzut piłką na plaży)

Co prawda w tej odmianie piłki ręcznej mamy możliwość wykonania 3 kroków posiadając piłkę, bez możliwości kozłowania (co jest oczywiste ze względu na piasek, od którego piłka się nie odbija) ale właśnie to czyni ją jeszcze atrakcyjniejszą i wymaga jeszcze większej kreatywności w przeprowadzaniu akcji.

Film: <https://youtu.be/MA4kZ83lyQA>

17. Piłka ręczna często jest mylona z siatkówką a to dwie różne gry.

O siatkówce już wiesz, że jest to sport, w którym dwie drużyny są oddzielone między sobą siatką i celem każdej z nich jest umieszczenie piłki na stronie przeciwnika. Tutaj nie ma mowy o tym, żeby zawodnicy z przeciwnych drużyn mieli ze sobą kontakt.

Z „ręczną” jest zupełnie inaczej. Bardziej przypomina ona grę w piłkę nożną, aniżeli w siatkówkę. Tutaj celem jest bramka przeciwnika, a walka rozgrywa się często ciało z ciałem zawodników z przeciwnych drużyn.

18. Czy to sport w sam raz dla mnie?

Na to pytanie musisz odpowiedzieć sam/sama.

Ja Ci tylko podpowiem - jeżeli kochasz emocje, zabawę, nieprzewidywalność oraz walkę do ostatniej minuty, odpowiedź brzmi: tak! ;)

19. Osiągnięcia Polaków:

- brązowy medal Igrzysk Olimpijskich w 1976 r.
- srebrny medal Mistrzostw Świata w 2007 r.
- brązowy medal Mistrzostw Świata w latach: 1982, 2009, 2015 r.

20. Ciekawostki

- piłka ręczna jest drugą najszybszą grą zespołową na świecie (za hokejem),

- uderzenie bramkarza piłką w twarz jest faulem,
- Albania 1-81 Wyspy Owcze – jest to najwyższy wynik w historii piłki ręcznej ustanowiony przez szczypiornistki,
- według pierwotnych niemieckich zasad drużyna składała się z 11 graczy na boisku,
- IHF (International Handball Federation) – światowa federacja piłki ręcznej – obecnie należy do niej 197 federacji krajowych,
- Thierry Omeyer – bramkarz reprezentacji Francji, który jest jedynym zawodnikiem z 5 tytułami Mistrza Świata.

## 21. TEST

1. Jak potocznie nazywana jest piłka ręczna w Polsce? (Szczypiorniak)
2. Na jakim kontynencie ma swoje początki piłka ręczna? (Europa)
3. Ilu zawodników jednej drużyny znajduje się na boisku w trakcie meczu? (7 zawodników)  
Wymień nazwy ich pozycji. [bramkarz, obrotowy, rozgrywający (lewy, prawy, środkowy), skrzydłowi (lewy, prawy)]
4. Jaką częścią ciała zawodnik nie może dotykać piłki? (podudzie i stopa)
5. Wymień 3 zalety jakie niesie za sobą uprawianie piłki ręcznej. (Poprawa zwrotności, szybkości oraz orientacji)
6. Skąd wzięła się nazwa „szczypiorniak”? (Od nazwy miejscowości, w której wojskowi zaczęli grać w ręczną).
7. Czy kobiety i mężczyźni grają takim samym rozmiarem piłki? Podaj jakim. (Nie mężczyźni grają piłką w rozmiarze 3, a kobiety w rozmiarze 2)
8. Rozwiń skrót: IHF. (Międzynarodowa Federacja Piłki Ręcznej)

## 22. ZADANIE

Napisz co najbardziej podoba Ci się w piłce ręcznej.

Czy chciałbyś/chciałabyś ją trenować? Swoją odpowiedź uzasadnij.